باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔
56
ماہنامہ
عبقری
لاہور
R
فروری 2011ء بمطابق ربیع الاول 1432ہجری
گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔
قیمت فی شمارہ 30روپے
ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں
آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی
حکیم صاحب کی سکھر آمد
4-5-6 مارچ 2011ء کو حضرت حکیم صاحب سکھر تشریف لارہے ہیں۔ 3 دن مسلسل درس بعنوان گھریلو مشکلات' مسائل اور پریشانیوں کا حل قرآنی اور نورانی وظائف کے ذریعے ہوگا۔ نیز میڈیکل سائنس اور طب وصحت کے انوکھے صدری راز اور تیر بہدف نسخہ جات کا انکشاف کریں گے۔ مردوں اور عورتوں کیلئے علیحدہ انتظام ہوگا۔
رابطہ کیلئے موبائل: 0323-7007438
حکیم صاحب کی راولپنڈی/اسلام آباد آمد
عبقری کے قارئین اور مریضوں کے اصرار پر حضرت حکیم صاحب مورخہ 9-10 اپریل 2011ء ہفتہ' اتوار روحانی اور جسمانی مریضوں کا معائنہ کرینگے۔ مردوں اور عورتوں کیلئے علیحدہ انتظام ہوگا۔ ملاقات کیلئے پہلے سے وقت لیں۔
051-5539815-0334-9577433
شادیاں نہ ہونے کی اہم وجہ
حسبنا اللہ ونعم الوکیل کا معجزہ
خیالات سے اچھی صحت کا راز
سردی میں تندرست وتوانا رہیں
ربیع الاول کی انمول عبادات
سنگترہ' بہترین پھل بہترین فوائد
بواسیر اور رزق کا سوفیصد عمل
ولایت صرف مردوں کی میراث نہیں
خواب سے مایوس بیماریوں کا سوفیصد علاج
کیل مہاسوں کا روحانی اور طبی علاج
مجھے جنات نے گھیر رکھا ہے
سبز چائے سے آنکھوں کی بیماریاں ختم
جوڑوں کے درد کیلئے اعلیٰ پائے کا سستا نسخہ

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ﴿۷۶﴾ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ﴿۷۷﴾ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 8 | جلد نمبر 5 | فروری 2011ء بمطابق ربیع الاول 1432 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی امریکہ)

مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی ہاشمی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شمارہ 30 روپے | اندرون ملک سالانہ 360 روپے، بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

مجبوراً جوہر شفاء مدینہ کی قیمت بڑھانا پڑی

10 سال سے استعمال کرنے والے قارئین جانتے ہیں باوجود مہنگائی کے اس کی قیمت نہیں بڑھائی۔ شفائے مدینہ کا نسخہ رسالے میں موجود ہے۔ آپ بازار سے دس سال پہلے کے ریٹ اور موجودہ ریٹ کا موازنہ کریں۔ بڑی الائچی 140 روپے کلو تھی اب 2800 روپے کلو ہے۔ چھوٹی الائچی جو 270 روپے کلو تھی موجودہ ریٹ 3600 روپے ہے۔ یہ صرف دو دوائیوں کا موازنہ ہے آپ نسخہ لے کر بازار چلے جائیں اور تصدیق کر لیں۔ مجبوراً ایسا کرنا پڑا۔ امید ہے اپنا تعاون جاری رکھیں گے۔ موجودہ قیمت **150** روپے ہے۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں

اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 0322-4688313-042-37552384 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔ روزانہ صرف 30 لوگوں سے ملاقات ہوگی۔ بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔ وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتوں کیلئے ہے۔

نقشہ: مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ گلی کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے 042-37597605

فہرست مضامین

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں / ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں / زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

رجسٹریشن نمبر: **RP/6237/L/S/10/1534**

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہا سال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے، برتن، جوتے، فرنیچر، رضائیاں، کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں شکریہ!

(رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوۃ ہے یا صدقہ)

خط و کتابت کا پتہ: دفتر ماہنامہ "عبقری" "مرکز روحانیت وامن" 78/3 قرطبہ چوک، نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

Website:www.ubqari.org E-mail:contact@ubqari.org 0322-4688313 042-37552384

محمد طارق محمود ناشر نے ملک عبید محمد پرنٹرز موہنی روڈ سے چھپوا کر مزنگ لاہور سے شائع کیا۔

بے پناہ ثواب والے اعمال

حضرت ام ھانی رضی اللہ عنہا فرماتی ہیں کہ ایک دن رسول اللہ ﷺ میرے یہاں تشریف لائے۔ میں نے عرض کیا: یارسول اللہ! میں بوڑھی اور کمزور ہوگئی ہوں‘ کوئی عمل ایسا بتادیجئے کہ بیٹھے بیٹھے کرتی رہا کروں۔ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا سُبْحَانَ اللّٰہِ سومرتبہ پڑھا کرو اس کا ثواب ایسا ہے گویا تم اولاد اسماعیل میں سے سو غلام آزاد کرو۔ اَلْحَمْدُ لِلّٰہِ سومرتبہ پڑھا کرو اس کا ثواب ایسے سو گھوڑوں کے برابر ہے جن پر زین کسی ہوئی ہو اور لگام لگی ہوئی ہو انہیں اللہ تعالیٰ کے راستے میں سواری کیلئے دے دو۔ اَللّٰہُ اَکْبَرُ سومرتبہ پڑھا کرو اس کا ثواب ایسے سو اونٹوں کو ذبح کیے جانے کے برابر ہے جن کی گردنوں میں قربانی کا پٹہ پڑا ہوا ہو اور ان کی قربانی اللہ تعالیٰ کے یہاں قبول ہو۔ لَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ سومرتبہ پڑھا کرو اس کا ثواب تو آسمان اور زمین کے درمیان کو بھر دیتا ہے اور اس دن تمہارے عمل سے بڑھ کر کسی کا کوئی عمل نہیں ہوگا جو اللہ تعالیٰ کے یہاں قبول ہو البتہ اس شخص کا عمل بڑھ سکتا ہے جس نے تمہارے جیسا عمل کیا ہو۔ **(ابن ماجہ‘ مسند احمد‘ طبرانی)**

حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ تعالیٰ عنہما روایت کرتے ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کو ارشاد فرماتے ہوئے سنا جو شخص **سُبْحَانَ اللّٰہِ وَالْحَمْدُلِلّٰہِ وَلَا اِلٰہَ اِلَّا اللّٰہُ وَاللّٰہُ اَکْبَرُ** پڑھے‘ ہر حرف کے بدلے اس کے نامہ اعمال میں دس نیکیاں لکھ دی جائیں گی۔ **(طبرانی‘ مجمع الزوائد)**

حال دل

جو میں نے دیکھا‘ سنا اور سوچا — ایڈیٹر کے قلم سے

گولڈن ہینڈ شیک‘ گریجویٹی اور ملازمت کے بعد ملنے والی رقم اکثر ضائع ہوجاتی ہے آخر کیوں؟ چونکہ سارا دن میرے پاس دکھی آتے ہیں‘ ویسے بھی سکھی وقت ضائع کرنے ہی آئیگا‘ اس کا کیا کام‘ جتنے بھی دکھی آتے ہیں ان میں ملازم پیشہ لوگ جو ساری زندگی کی پونجی یا تو کسی کاروبار میں لگاتے ہیں یا پھر کسی کے ساتھ شراکت کرتے ہیں۔ مال ضائع اور لوٹ لیا جاتا ہے یا پھر دھوکہ ہوجاتا ہے بیٹے کو بیرون ملک بھیجنے کیلئے کسی کو رقم دی وہ مکر گیا یا لے کر بھاگ گیا۔ (بہت کم کہ جو فائدہ لیتے ہیں۔)

مکان بنوانے کا ارادہ کیا‘ تعمیر بہت کم مکمل ہوتی ہے اور رقم ختم ہوجاتی ہے۔ بیٹی کی شادی کی اور ساری رقم ختم ہوگئی پھر مہینے کے بعد پنشن کا انتظار ہوتا ہے یوں بھی ہوتا ہے کہ رقم بینک میں رکھوا دی اور ماہانہ سود لے کر کھانا شروع کردیا۔ بہت کم لوگ ایسے ملے کہ جنہیں یہ رقم نفع دے گئی ہو۔

سالہا سال سے یہ کیس آتے رہتے ہیں لوگوں کو بہت پریشان حال دیکھا۔ پچھلے دنوں ایک صاحب کہنے لگے جو کچھ ملا‘ ایک گاڑی خریدی سوچا تھا کرایہ پر چلتی رہے گی‘ گاڑی چوری ہوگئی‘ پھر اور رقم اکٹھی کی لیکن بیٹے پر قتل کا مقدمہ بن گیا اور ساری رقم لگ گئی حتیٰ کہ مزید رقم ادھار لی لیکن سب کچھ برباد ہوگیا۔ یہ ایک واقعہ نہیں ایسے بے شمار واقعات خود میرے مشاہدے‘ سننے اور دیکھنے میں آتے ہیں۔

بار بار سوچتا رہا اور اسباب پر غور کیا جتنے واقعات آئے اتنے ہی اسباب مشاہدے میں ملے۔ کئی ارباب فکر ونظر اور اصحاب دانش کے بھی تجربات و مشاہدات کے بعد جن نتائج پر پہنچا ہوں وہ لکھ رہا ہوں اگر آپ کے مشاہدے تجربے میں کوئی اور چیز آئی ہو تو ضرور لکھیں جو اسباب نظر آتے ہیں وہ تحریر ہیں۔

ایک شخص نہایت غصے میں جارہے تھے کسی درویش نے پوچھا خیریت ہے کہاں جارہے ہو؟ کہنے لگے اپنے مالک سے دوٹوک بات کروں گا یا ملازمت سے استعفیٰ یا پھر تنخواہ بڑھائیں کیونکہ میرا گزارہ نہیں ہوتا درویش نے فرمایا میرا مشورہ مانو تو چند ماہ کی تنخواہ نہ لو‘ وہ حیران ہوا‘ فرمایا دراصل جتنے کام اور ذمہ داریوں کی تنخواہ لیتے ہیں وہ پوری نہیں کرتے‘ خیانت کرتے ہیں برکت ہوتی نہیں‘ پھر شکوہ کرتے ہیں۔ ان کو بات سمجھ آگئی انہوں نے ایسا ہی کیا اور چند ماہ کی تنخواہ نہ لی اور قدرت نے برکتوں کے خزانے انہیں اور ان کی نسلوں کو عطا کردیئے۔ کچھ یہی حال ملازم پیشہ حضرات کا ہوتا ہے سب انگلیاں برابر نہیں لیکن اکثر ایسا کرتے ہیں اور پھر ساری زندگی کا وہ صلہ جو مال کے انداز میں ملتا ہے وہ لٹ جاتا ہے یہ مال سود در سود حکومت کے خزانے سے آتا ہے اور اس تنخواہ میں سے کٹتا جاتا ہے حتیٰ کہ بڑھتے بڑھتے وہی ملتا ہے پھر اس میں برکت کہاں سے تلاش کریں۔ یہ دو بڑے سبب ہیں جو مال کو ضائع کرنے اور مال کی برکت کو ختم کرنے میں بہت زیادہ پیش پیش ہیں۔ پھر مفلسی مقدر بن جاتی ہے۔ آپ کا کیا خیال ہے؟ ضرور لکھیں۔

ایمان بنانا مقصد

میں چھوٹا ہوتا تھا تو دیکھتا تھا کہ ایک آدمی ریکٹ (چھکا) ہاتھ میں لئے سفید پینٹ‘ سفید جوگر پہنے ہوئے‘ بہترین شرٹ پہنی ہوئی اور ہاتھ میں ریکٹ لہراتے ہوئے جاتا تھا۔ اس شخص نے جان بنانے کے لئے جتنی محنت کی ہے مجھے یاد نہیں کہ کسی نے کی ہو۔ اس نے اپنے جسم پر کبھی خراش نہیں آنے دی تھی۔ ایک میجر صاحب کہنے لگے میں اپنے سارے گھر کی سبزی پانچ یا تین روپے کی لینے گیا اور وہ ریکٹ والا 16 روپے کا ایک سیب لے رہا تھا۔

کہنے لگے میں حیران ہوا کہ میں تو سارے گھر کی سبزی آٹھ دس بندوں کی دو تین روپے کی لے کر جا رہا ہوں اور یہ اتنے روپے کا سیب لے رہا ہے (کیونکہ ساری پیٹیوں میں سے سب سے اچھا تلاش کرتا تھا) اگر یہ جان بنانا اعمال اور عبادت کیلئے ہو تو اس میں کوئی حرج بھی نہیں ہے بلکہ ایک بزرگ تو یہاں تک فرماتے ہیں یاد رکھنا زندگی اللہ کی امانت ہے‘ جان اللہ کی امانت ہے اگر اس کی حفاظت نہ کی تو قیامت کے دن اس کی پوچھ ہوگی۔ اس لیے اس کی حفاظت کریں کہ اللہ جل شانہٗ کے ہاں تندرست آدمی زیادہ پسندیدہ ہے اس لئے کہ وہ ہشاش بشاش ہو کر اللہ کی بندگی اور عبادت کرے گا اگر یہ نیت ہے اور اس نیت کے لئے ہلکی پھلکی کوشش بھی ہو رہی ہے لیکن ایک ہے اس کو ایک مقصد ہی بنا لینا۔ ایک بندہ ٹرین میں بیٹھا ہوا تھا پیاس لگی اور اسٹیشن پر پانی بھرنے کے لئے گیا تو گاڑی چل پڑی اب سفر مقصد اور پانی ضرورت ہے اب اس نے کیا کیا مقصد کو قربان نہیں کیا بلکہ ضرورت کو قربان کر دیا۔

اب جب ضرورت کو قربان کیا تو مقصد فوت نہیں ہوا۔ یاد رکھیے گا! جب زیادہ سفر ہو‘ لمبی منزل ہو تو بعض بہت سی ضروریات قربان ہو جاتی ہیں۔ ایک اور چھوٹی سی بات کہہ رہا ہوں اس کو بھی یاد رکھیے گا جب پیسے تھوڑے ہوں تو پھر اشد ضرورت کی چیزیں لی جاتی ہیں باقی چھوڑ دی جاتی ہیں اور جب زندگی تھوڑی ہو تو پھر اشد ضروریات کی چیزیں لی جاتی ہیں باقی چھوڑ دی جاتی ہیں۔

نامکمل خواہشات پر جو ملے گا

اس لئے کہتے ہیں کہ تمناؤں کو دل میں لئے‘ حسرتوں کو لیے جب بندہ رب کے پاس جائے گا پھر اللہ اس کو جب ان تمناؤں اور حسرتوں کو چھوڑنے پہ جو عطا فرمائیں گے‘ یہ خواہش کرے گا (حدیث کا مفہوم عرض کر رہا ہوں) اے کاش! دنیا میں کوئی میری دعا قبول ہی نہ ہوئی ہوتی اور میں سکھ کا کوئی سانس ہی نہ لیتا کہ آج ان دکھی سانسوں پہ مجھے جو مل رہا ہے اور ان پریشانیوں پہ مجھے جو عطا ہو رہا ہے۔

ایک اور حدیث کا مفہوم ہے سرور کونین ﷺ نے فرمایا کہ بندہ خواہش کرے گا کہ اے کاش! کہ میرا جسم قینچیوں سے کاٹا جاتا اور میں اس پہ صبر کرتا اور آج اس صبر پہ اللہ جل شانہٗ نے اتنا عطا کیا ہے۔ جان بنانے کی محنت ہو رہی ایمان بنانے کی محنت نہیں ہو رہی۔ مجھے ایک صاحب کہنے لگے کہ میں پیراکی کے لئے جاتا ہوں۔ اس کلب کا 70 ہزار روپے سالانہ ہے اور پھر وہاں گرم پانی میں ہم بیٹھتے ہیں۔ میری فٹنس بنتی ہے اور بڑے بڑے لوگ وہاں آتے ہیں۔ میں سوچنے لگا جان خرچ کی جاتی ہے‘ مال خرچ کیا جاتا ہے‘ وقت خرچ کیا جاتا ہے‘ صحت بنانے کے لئے تو ایمان بنانے کے لئے کتنا وقت ہونا چاہئے؟

ایمان بنانے کے لئے کتنا خرچ ہونا چاہئے؟ اور پھر عجیب دھوکے کی بات بتاؤں یہ جان ہے ہی عجیب بے وفا اور جو وفا والا ہے وہ ایمان ہے۔ کھوٹی جان ہے‘ بے وفا جان ہے‘ گل جائے گی‘ ختم ہو جائے گی لیکن یاد رکھنا جسم کو موت ہے‘ روح کو موت نہیں۔ جسم کو زوال اور روح لازوال ہے۔ اس لئے کہ اللہ جل شانہٗ کی ذات لازوال ہے...... جسم کو اس لئے زوال ہے کہ یہ جسم مٹی سے بنا ہے اور روح اللہ جل شانہٗ کے امر سے بنی ہے۔ جان بنانے کی کتنی محنت ہو رہی‘ کتنی کوشش ہو رہی‘ اس کو گرمی‘ سردی‘ بارش‘ دھوپ اور طوفان سے‘ سردیوں میں گرم پانی سے‘ گرمیوں میں ٹھنڈے پانی سے‘ اس کو بڑی احتیاط سے بچاتے ہیں۔ ایمان کا کیا بنے گا؟ دیکھو بھائی! جان بنانے کے لئے وقت دیا جاتا ہے اور یاد رکھنا ایمان بنانے کے لئے بھی وقت دیا جائے گا۔ جان کے لئے جب بد پرہیزی ہوگی تو طبیعت خراب ہوگی اسی طرح جب گناہوں کی بد پرہیزی کرے گا تو ایمان خراب ہوگا یہ معاملہ بالکل برابر ہے۔ یاد رکھنا! آدمی کے دن رات جہاں لگیں گے وہ چیز بنے گی۔

کام کبھی ختم نہیں ہوتے

کتنے عجیب لوگ ہیں کہ ساری زندگی دنیا پہ محنت کرتے کرتے آخر کار ایک وقت آیا دنیا شاید مل گئی اور دنیا شاید حاصل ہو جائے لیکن ایمان نہ ملا اور اسی غفلت میں چلے گئے اور حسرت دنیا ساتھ لے کر اس دنیا سے رخصت ہو گئے۔ قبر والوں سے جا کر پوچھو تو قبر والے کہیں گے ہم وہ حسرت بھرے لوگ ہیں جن کے دنیا کے کام پورے نہیں ہوئے تھے حتیٰ کہ ہمیں قبروں میں پہنچا دیا گیا کوئی ایک قبر والا نہیں کہے گا کہ میری دنیا کا کام پورا ہوا ہے ایمان بنانے کی محنت کریں اور دیکھو ایمان بنتا ہے‘ ایمان بڑھتا ہے‘ ایمان گھٹتا ہے۔ ایمان دولت کی طرح ہے دولت کے ڈاکو چور اور ایمان کا ڈاکو نفس اور شیطان ہیں۔ ایک صاحب میرے پاس آئے اور کہنے لگے جی آپ نے مجھے جو عمل بتایا تھا اس سے شیطانی گڑ بڑ کچھ زیادہ ہو گئی ہے۔ میں نے کہا ظاہر ہے آپ کسی کو چھیڑیں گے تو وہ پریشان تو ہوں گے کوئی جنوں کی گڑ بڑ تھی لیکن آپ نے اگر اس عمل پہ استقامت کی تو انشاء اللہ اللہ پاک نجات عطا فرمائیں گے۔ پھر میں نے ایک اور بات عرض کی جس عمل سے آپ کو نفع ہوگا اس عمل اور عامل کے بارے میں یہ شیاطین مایوسی ڈالیں گے اور بدگمانی ڈالیں گے تاکہ یہ عمل کو بھی چھوڑ دے جس کے ذریعے سے یہ عمل ہو رہا اس کو بھی چھوڑ دے۔ یہ شیاطین کا ایک خاص گُر ہے۔ **(جاری ہے)**

درس ہدایت سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! میں عرصہ دو سال سے جمعرات کے درس میں شرکت کر رہا ہوں۔ الحمدللہ اس درس کی برکت سے میرے دن رات بدل گئے ہیں۔ پہلے ہر وقت دنیا کی فکر رہتی تھی لیکن اب ہر پل آخرت بنانے کی فکر سوار رہتی ہے۔ جب دنیا کا غم ہوتا تھا تو ہر وقت پریشانی اور کڑھن رہتی تھی اور ہر وقت پیسہ کمانے میں سرگرداں رہتا تھا۔ ایک بار درس میں آپ نے بتایا کہ **(باقی صفحہ نمبر 26)**

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

ام سلیم، کوٹ ادو

ولایت صرف مردوں کی میراث نہیں

ایک دفعہ حضرت بشر حافی بیمار ہوئے تو حضرت آمنہ ان کی عیادت کیلئے تشریف لے گئیں۔ اتفاق سے امام احمد حنبل رحمۃ اللہ علیہ بھی وہاں تشریف لے آئے۔ انہوں نے حضرت بشر سے پوچھا' یہ کون خاتون ہیں؟ انہوں نے جواب دیا یہ آمنہ رملیہ رحمۃ اللہ علیہا ہیں' میری عیادت کو آئی ہیں۔

حضرت آمنہ رملیہ رحمۃ اللہ علیہا کا شمار دوسری' تیسری صدی ہجری کی جلیل القدر عالمات و عارفات میں ہوتا ہے۔ تقریباً ۱۶۳ھ میں بغداد کے ایک نواحی شہر رملہ میں پیدا ہوئیں بچپن ہی سے بہت ذہین اور علم حاصل کرنے کی شائق تھیں' لیکن والدین بہت غریب تھے وہ ان کی تعلیم کا کوئی خاص اہتمام نہ کرسکے البتہ گھر پر جو معمولی تعلیم دے سکتے تھے' دے دی جب ذرا بڑی ہوئیں تو اپنی والدہ کے ساتھ حج کیلئے مکہ معظمہ گئیں اس زمانے میں ایک بزرگ عالم دین مسجد حرام میں درس دیا کرتے تھے حضرت آمنہ ان کے حلقہ درس میں داخل ہوگئیں اور ایک عرصہ تک ان سے قرآن و حدیث کا علم حاصل کرتی رہیں جب وہ وفات پا گئے تو حضرت آمنہ مدینہ منورہ چلی گئیں جہاں امام مالک نے مسند درس بچھا رکھی تھی حضرت آمنہ مدت تک ان سے علم حدیث حاصل کرتی رہیں اور بہت سی احادیث زبانی یاد کرلیں۔ حافظ ابن عبدالبر رحمۃ اللہ علیہ کے اندازے کے مطابق ان سے مروی احادیث کی تعداد سو کے لگ بھگ ہے۔

اس کے بعد وہ دوبارہ مکہ معظمہ گئیں اور امام شافعی رحمۃ اللہ علیہ سے علم فقہ کی تحصیل کی۔ اس وقت ان کی عمر تقریباً 36 سال کی ہوچکی تھی۔ امام شافعی مصر تشریف لے گئے تو وہ کوفہ پہنچ گئیں جہاں بہت سے علماء وفضلا موجود تھے۔ حضرت آمنہ نے بڑے ذوق وشوق سے ان سے بھی کسب فیض کیا اور تمام علوم دینی میں یکتائے روزگار ہوگئیں جب کوفہ سے وطن واپس گئیں تو ان کے علم وفضل کا چرچا دور دور تک پھیل چکا تھا۔ انہوں نے مخلوق خدا کو فیض پہنچانے کی خاطر اپنا حلقہ درس قائم کیا تو لوگ تحصیل علم کیلئے جوق درجوق ان کی خدمت میں حاضر ہونے لگے بڑے بڑے علماء بھی سماعت حدیث کیلئے ان کے درس میں شریک ہوتے تھے۔ ۲۰۹ھ میں انہیں بغداد جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں ایک درویش کامل کی توجہ سے ان کی زندگی میں انقلاب برپا ہوگیا۔ اپنا تمام مال واسباب راہ خدا میں دے دیا اور درویشانہ زندگی اختیار کرلی اب ہر وقت عبادت الٰہی اور گریہ وزاری میں مشغول رہتی تھیں اسی حالت میں سات حج پیادہ پا کیے ان کے زہد وتقویٰ اور عبادت وریاضت کی بناء پر لوگ ان کو خاصان خدا میں شمار کرتے تھے اور ان کا حد سے زیادہ احترام کرتے تھے۔

ان کی جلالت قدر کا اندازہ اس بات سے کیا جاسکتا ہے کہ اس دور کے ایک عظیم المرتبت ولی اللہ حضرت بشر حافی کبھی کبھی ان کی خدمت میں حاضر ہوا کرتے تھے۔ اسی طرح امام حضرت امام احمد بن حنبل رحمۃ اللہ علیہ بھی ان کی عظمت وجلالت کے معترف تھے۔

ایک دفعہ حضرت بشر حافی رحمۃ اللہ علیہ بیمار ہوئے تو حضرت آمنہ رحمۃ اللہ علیہا ان کی عیادت کیلئے تشریف لے گئیں۔ اتفاق سے امام احمد حنبل رحمۃ اللہ علیہ بھی وہاں تشریف لے آئے۔ انہوں نے حضرت بشر سے پوچھا' یہ کون خاتون ہیں؟ انہوں نے جواب دیا یہ آمنہ رملیہ رحمۃ اللہ علیہا ہیں' میری عیادت کو آئی ہیں۔

امام صاحب نے ان کی شہرت سن رکھی تھی اب انہیں قریب پا کر بہت خوش ہوئے اور حضرت بشر سے فرمایا۔

''ان سے کہیے کہ میرے لیے دعا کریں۔''

حضرت بشر حافی نے حضرت آمنہ سے عرض کیا۔

''یہ احمد بن حنبل ہیں' آپ سے دعا کے خواستگار ہیں''

حضرت آمنہ نے ہاتھ اٹھا کر نہایت خشوع وخضوع سے دعا مانگی۔

''اے اللہ! احمد بن حنبل اور بشر دونوں جہنم کی آگ سے پناہ مانگتے ہیں تو سب سے بڑا رحم کرنے والا ہے' ان کو اس آگ سے محفوظ رکھ۔''

(بعض تذکرہ نگاروں نے اس واقعہ کو حضرت آمنہ رملیہ رحمۃ اللہ کی کرامت کے طور پر بیان کیا ہے۔ انہوں نے حضرت امام احمد بن حنبل سے یہ بیان منسوب کیا ہے کہ اسی رات کو آسمان سے ایک پرچہ میری گود میں آکر گرا میں نے اسے کھول کر دیکھا تو بسم اللہ الرحمٰن الرحیم کے بعد لکھا ہوا تھا کہ ہم نے کردیا اور ہم زیادہ بھی کرسکتے ہیں۔ (یا یہ کہ ہمارے پاس مزید نعمتیں بھی ہیں)

ایک دفعہ کسی رئیس نے دس ہزار اشرفیاں ان کی نذر کرنا چاہیں۔ انہوں نے لینے سے انکار کردیا جب اس نے بہت اصرار کیا تو رکھ لیں لیکن ان کو ہاتھ نہ لگایا اور شہر میں منادی کرادی کہ جس کو روپیہ کی ضرورت ہو وہ آکر مجھ سے لے جائیں۔ چنانچہ حاجت مند لوگ آتے تھے اور بقدر ضرورت ان سے رقم لے جاتے تھے۔ شام ہوتے ہوتے انہوں نے تمام اشرفیاں تقسیم کردیں حالانکہ اس دن ان کے گھر میں کھانے کیلئے کوئی چیز نہ تھی۔

حضرت بشر حافی رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ آمنہ رحمۃ اللہ علیہ کا معمول تھا کہ نصف شب کو بیدار ہوجاتیں اور صبح تک نہایت خشوع وخضوع سے عبادت الٰہی میں مشغول رہتیں۔ ایک دفعہ میں نے انہیں یہ دعا مانگتے سنا۔

''اے خالق ارض وسماء تیری نعمتیں بے حد وحساب ہیں لیکن کس قدر ظالم ہیں وہ لوگ جو ان کی قدر نہیں کرتے' تو ارحم الرحمین ہے مگر دنیا تجھ کو بھولی ہوئی ہے۔

اے میرے پیارے آقا میری عزت تیرے ہی ہاتھ ہے قیامت کے دن سب کے سامنے مجھے رسوا نہ کرنا اگر ایسا کیا تو لوگ یہی کہیں گے کہ اللہ نے اپنی بندی کو رسوا کیا جو اس سے محبت کرتی تھی۔ اے میرے پیارے آقا! تجھ کو یہ بات یقیناً گوارا نہ ہوگی اگر تو نے اس کو گوارا کیا تو میں ہرگز ہرگز اسے گوارا نہ کروں گی کہ لوگ تجھے الزام دیں۔''

ان کا دستور تھا کہ کسی کے ہاں کھانا نہ کھاتیں کہ مبادا اس میں مال حرام یا کسی مشکوک چیز کا کوئی جز شامل ہو البتہ کسی کے بارے میں یقین ہوتا کہ وہ متقی اور پرہیزگار ہے تو اس کے ہاں کا کھانا کھا لیتیں۔

حضرت آمنہ رملیہ رحمۃ اللہ علیہا کی عائلی زندگی کے بارے میں کسی نے کچھ نہیں لکھا اور نہ یہ وضاحت کی ہے کہ وہ دور دراز شہروں میں جاکر سالہا سال تک تحصیل علم کیسے کرتی رہیں اور اس دوران میں ان کا سرپرست اور نگران کون تھا۔ ان کا سال وفات بھی کسی کتاب میں درج نہیں ہے۔ انہوں نے تیسری صدی ہجری میں کسی وقت وفات پائی۔

کھانسی کا فوری خاتمہ

ادرک کا عرق نکال لیں اور اسے شہد میں ملا کر بچے کو دیں کھانسی کا خاتمہ ہوجائے گا۔ ☆ آٹے کا چھان پانچ تولے لیں اسے پانی میں ڈال کر خوب ابالیں اور حسب منشاء اس میں نمک یا میٹھا شامل کرکے اس پانی کو پئیں' کھانسی ختم ہوجائے گی سرد پانی ہرگز استعمال نہ کریں۔ ☆ ابلے ہوئے انڈے کی زردی لیں اور اسے شہد میں ملا کر کھائیں اس عمل سے سخت کھانسی کو بھی شفاء نصیب ہوتی ہے۔ **(حکیم مرزا منور بیگ)**

بچوں کی تربیت مشکل نہیں، آئیں سیکھیں

ڈاکٹر ناصر سلمان

بہت کم والدین کو اپنی اس مقدس امانت کا احساس ہے۔ کچھ زیادہ عرصہ نہیں گزرا جب بچوں کو بھیڑ بکریوں کی طرح سمجھا جاتا تھا اور ان سے جانوروں کا سا سلوک کیا جاتا تھا۔ بچوں کی نگہداشت کچھ اس طرح سے کی جاتی تھی گویا ان کی کوئی علیحدہ ہستی ہی نہیں۔

ایک بچے نے کہا، ''میں اتنا خوش ہوں کہ میری خوشی کی کوئی انتہا نہیں اور میری خوشی اس وقت تک میرا ساتھ دے گی جب تک میں جوان نہیں ہو جاتا''۔ جو لوگ خوش رہتے ہیں، برکت بھی انہیں پر نثار ہوتی ہے۔ اگر تمام والدین یہ نکتہ بخوبی سمجھ لیں کہ بچے خوشی اور مسرت کے خزانے لے کر پیدا ہوتے ہیں تو نہ صرف ہر مقام پر بچوں سے بیش از بیش محبت کی جانے لگے بلکہ عام انسانوں کی خوشیوں میں بھی اضافہ ہو جائے۔

کس قدر افسوس کا مقام ہے کہ بہت کم والدین کو اپنی اس مقدس امانت کا احساس ہے۔ کچھ زیادہ عرصہ نہیں گزرا جب بچوں کو بھیڑ بکریوں کی طرح سمجھا جاتا تھا اور ان سے جانوروں کا سا سلوک کیا جاتا تھا۔ بچوں کی نگہداشت کچھ اس طرح سے کی جاتی تھی گویا ان کی کوئی علیحدہ ہستی ہی نہیں۔ ان کے حقوق تو تسلیم کیے جاتے مگر عملاً انہیں نہایت بے رحمی سے مارا پیٹا جاتا تھا۔

اگر بچوں کی تعلیم و تربیت مناسب اور درست پیمانے پر کی جائے تو وہ بھاری رقمیں جو مجرمین کے مقدموں اور جیل خانوں پر خرچ ہوتی ہیں، بچ جائیں۔ اس کے علاوہ بیکاروں کو باکار بنا کر بہت سے مصارف کو آمدنی میں منتقل کیا جا سکتا ہے، کیوں کہ مفید اور باشعور شہری قوم کے لیے بے انتہا دولت و ثروت کا ذریعہ ہیں۔ اس کے برعکس بے کار لوگ قوم کی پشت پر ایک بے مصرف بوجھ ہوتے ہیں۔ اگر ابتدا سے ہی بچوں کی تعلیم و تربیت کی طرف توجہ دی جائے تو ایسے بے مصرف لوگوں کا تناسب کم کیا جا سکتا ہے۔

اکثر گھرانوں میں بچوں کے ساتھ بہت سنجیدگی برتی جاتی ہے۔ بچوں کو اپنی مرضی اور دلجمعی سے کھیلنے کا موقع نہیں دیا جاتا۔ اگر ان کی اس فطری خواہش کو دبانے کی کوشش کی جائے تو اس کے نتائج نہایت خطرناک ہوتے ہیں۔ جن بچوں کو کھیل کود میں دلی خیالات کے اظہار کا موقع دیا جاتا ہے وہ نہ صرف اچھے انسان بنتے ہیں بلکہ بہتر کاروباری اور مفید شہری بھی۔ وہ اپنی زندگی میں زیادہ کامیاب ہوتے ہیں اور ان کا اپنے ماحول پر خاصا اثر و رسوخ ہوتا ہے۔ خوشی اور تفریح سے انسان پھلتا پھولتا ہے اور اس کی اندرونی قابلیتوں اور قوتوں کو اظہار کا موقع ملتا ہے۔

اس کے برعکس غمگین اور اداس گھریلو فضا، تندخو اور بے رحم والدین اور غلط قسم کی تعلیم و تربیت دنیا کی مصیبتوں، دکھوں، غموں، پریشانیوں، جرائم اور غربت کے ناگفتہ بہ حالات کے بڑی حد تک ذمے دار ہوتے ہیں۔

اس زمانے میں کئی ایسے غریب بدنصیب ہیں جو اپنی ناکامیوں اور مایوسیوں کی وجہ بچپن کی حوصلہ شکنی کو قرار دے سکتے ہیں۔ اگر بچے کو ہر وقت جھڑکیاں دی جائیں اور اسے بات بات پر ٹوکا جائے تو اس کے والدین کبھی اسے لائق و فائق نہیں بنا سکتے۔ جن بچوں کو ہر وقت کوسا جاتا ہے، بات بات پر جھڑکیاں دی جاتی ہیں، چن چن کر عیب نکالے جاتے ہیں ان کا دل ٹوٹ جاتا ہے اور وہ سب کچھ کھو بیٹھتے ہیں حتیٰ کہ وہ اپنی خودداری اور خود اعتمادی سے بھی محروم ہو جاتے ہیں۔ بچے کو ہر وقت نکما اور ناکارہ کہنے سے وہ اس قدر بددل ہو جاتا ہے کہ وہ آخرکار ہر شے سے بے پروا ہو جاتا ہے اور مقدور بھر کوشش کرنے سے گریز کرتا ہے۔ اس سے اس کی ہمت اور جرأت کو ایسا دھکا لگتا ہے کہ آئندہ عمر بھر کیلئے اس کی ترقی رک جاتی ہے۔

خراب یا برا کام کرنے پر تو بچے کو جھٹ پٹ الزام دے دیا جاتا ہے، برا بھلا کہا جاتا ہے، مگر جب وہ کوئی اچھا کام کرے تو اس کی تعریف نہیں کی جاتی۔ چونکہ بچے بہت جلد ہمت ہار دیتے ہیں لہٰذا ان کی نشوونما کا انحصار زیادہ تر تعریف اور شاباشی پر ہوتا ہے۔ اگر ان کی حوصلہ افزائی کی جائے تو وہ زیادہ دل لگا کر کام کرتے ہیں۔

والدین کے لیے یہ ضروری ہے کہ وہ اپنی اولاد کو ان کی کمزوریاں اور غلطیاں بتانے کے بجائے یہ کہہ کر ہمت اور جرأت لائیں کہ تمہاری تخلیق ناکامی اور مایوسی کے لیے نہیں بلکہ کامیابی اور مسرت کے لیے ہوئی ہے۔ تم اس لیے پیدا ہوئے ہو کہ تم دنیا میں سرفراز اور بلند ہو، اس لیے نہیں کہ تم دبکے دبکے رہو، ہر وقت معافی طلب کرتے رہو اور اپنے آپ کو نالائق سمجھ کر بیٹھ رہو۔ والدین کو زیادہ توجہ اس پر مبذول رکھنی چاہیے کہ ان کا بچہ کیا کر سکتا ہے؟ اس بات کو ذہن میں تو رکھنا چاہیے کہ بچہ کیا نہیں کر سکتا، لیکن بچے کے سامنے اس بات کو بار بار دہرانا نہیں چاہیے۔

اس سے اس کی ہمت شکنی ہوگی۔ والدین کو بچے کے دل و دماغ میں دہشت کے بجائے ہمت و جرات اور شک کی جگہ خود اعتمادی پیدا کرنی چاہیے۔ اگر وہ اس طریقے پر عمل کریں گے تو تھوڑے ہی دنوں میں انہیں معلوم ہو جائے گا کہ ان کا بچہ کچھ سے کچھ بن گیا ہے۔ اس کے ارادوں اور امنگوں میں انقلاب رونما ہو گیا ہے۔ جب وہ مایوسی اور تھکن کے بجائے امید، آس اور شک کے بدلے خود اعتمادی اور خوف کی جگہ جرات و بے باکی کا بیج بو دیں گے تو وہ ایک بہت بڑی مہم سر کر لیں گے۔

ہر انسان خواہ وہ بوڑھا ہو، جوان ہو یا بچہ، اگر اس سے کام لینا ہے تو آپ کو شیریں کلامی اور خوش خلقی برتنی پڑے گی کیوں کہ انسان کی فطرت دشمنی، حقارت، نکتہ چینی اور ڈانٹ ڈپٹ کے خلاف بغاوت کرتی ہے۔ میٹھی میٹھی باتوں اور زبان کی شیرینی سے بچوں کے اندر ایسی قوتیں پیدا کی جا سکتی ہیں جن پر صحت، کامیابی اور شادمانی کا انحصار ہے۔ ہم میں سے ہر ایک کا اس بات کو جاننا انتہائی ضروری ہے کہ ہمارے ماحول، ہماری ہمت و جرات، استقلال اور امید کا ہماری قوتوں اور قابلیتوں پر کس قدر اثر پڑتا ہے۔ اگر بچپن میں شادمانی، خوش مزاجی اور مسرت کو بڑھایا جائے اور ان پر زور دیا جائے تو ہم اپنے بچوں کی زندگی کا رخ بدل سکتے ہیں۔

بچے کی تعلیم و تربیت میں سب سے اہم چیز اس کے قدرتی، حقیقی اور مسرت آمیز اظہار خیال کی نمو ہے، لیکن بدقسمتی سے بہت کم بچوں کی فطری طریقوں پر تربیت کی جاتی ہے۔ جب بچوں سے ان کی طبیعت اور منشا کے خلاف جبر اور زور سے کام لیا جاتا ہے تو ان کی ذہنی قوتیں سست اور کمزور ہو جاتی ہیں۔ اگر آپ یہ چاہتے ہیں کہ بچہ اپنے مطالعے یا کام میں بہت جلد ترقی کرے تو اس کے دل سے مطالعے یا کام کو مصیبت سمجھنے کا خیال دور کرنے کی کوشش کیجئے۔

ہر دور کے نظام تعلیم کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ تعلیم حاصل کرنا بچے کے لیے مسرت اور خوشی کا ذریعہ ہو۔ ہمارے نظام تعلیم کی سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ اسکولوں میں بچوں کے لیے ایسا ماحول رکھا جاتا ہے کہ وہ تعلیم سے دور بھاگنے لگتے ہیں۔ یہ ایک ناقابل معافی جرم ہے۔ ہمارا مقصد خوشی کو بڑھانا اور زندگی کو خوش گوار بنانا ہے اور اگر ہم اس مقصد پر مضبوطی سے قائم رہیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم اسے حاصل نہ کر سکیں۔ اس کے حصول کے لیے ہمیں موجودہ نظام تعلیم و تربیت اور بہت سے پرانے تصورات کو بدلنا ہوگا جس پر شاید قدامت پسند لوگ ناک بھوں چڑھائیں، لیکن اگر ہمیں عمدہ اور خوشگوار نتائج حاصل کرنے ہیں تو ایسے لوگوں کی پروا کیے بغیر آگے بڑھنا ہوگا، یہاں تک کہ ہم اپنی منزل پر پہنچ جائیں۔

حسبنا اللہ ونعم الوکیل کا معجزہ

سرور منیر راؤ، اسلام آباد

میں ایک ویران گاؤں میں گیا یہاں کے لوگ پانی پینے کیلئے بارش کا پانی تالابوں میں جمع کر لیتے ہیں مجھے اس پانی سے گھن آ رہی تھی میں نے ایک کچا کنواں دیکھا اس پر مونج کی رسی پڑی ہوئی تھی لیکن ڈول نہ تھا۔ میں نے رسی میں اپنی دستار باندھی اس میں جو کچھ پانی لگ گیا

قارئین کی خدمت میں ایسا واقعہ پیش کر رہا ہوں جو اسی اعجاز کا مظہر ہے۔ کلام الٰہی کا اعجاز ہمیں زندگی کے اکثر پہلوؤں میں نظر آتا ہے۔ قارئین کی خدمت میں ایسا واقعہ پیش کر رہا ہوں جو اسی اعجاز کا مظہر ہے۔ یہ واقعہ ممتاز سیاح ابن بطوطہ نے اپنے سفرنامہ ہند میں تحریر کیا ہے۔

میں ایک ویران گاؤں میں گیا یہاں کے لوگ پانی پینے کیلئے بارش کا پانی تالابوں میں جمع کر لیتے ہیں مجھے اس پانی سے گھن آ رہی تھی میں نے ایک کچا کنواں دیکھا اس پر مونج کی رسی پڑی ہوئی تھی لیکن ڈول نہ تھا۔ میں نے رسی میں اپنی دستار باندھی اس میں جو کچھ پانی لگ گیا میں وہ چوسنے لگا لیکن پیاس نہ بجھی پھر میں نے اپنا چمڑے کا موزہ رسی سے باندھا لیکن رسی ٹوٹ گئی اور موزہ کنویں میں جا پڑا۔ پھر میں نے دوسرا موزہ باندھا اور پیٹ بھر کر پانی پیا۔ اچانک مجھے ایک شخص نظر آیا۔ میں نے آنکھ اٹھا کر دیکھا تو یہ شخص کالے رنگ کا تھا اور اس کے ہاتھ میں لوٹا اور عصا تھا اور اس کے کندھے پر جھولی تھی۔

اس نے مجھ سے السلام علیکم کہا میں نے وعلیکم السلام ورحمۃ اللہ وبرکاتہ جواب دیا۔ اس نے فارسی میں دریافت کیا ''چہ کسی'' میں نے کہا کہ: میں راستہ بھول گیا ہوں اس نے کہا کہ میں بھی راستہ بھولا ہوا ہوں۔

پھر اس نے اپنا لوٹا رسی سے باندھا اور پانی کھینچا میں نے ارادہ کیا کہ پانی پیوں اس نے کہا صبر کر۔ اس نے اپنی جھولی سے بھنے ہوئے چنے اور چاول نکالے اور کہا کہ: انہیں کھاؤ۔ میں نے وہ کھائے اور پانی پیا۔

اس نے وضو کر کے دو رکعت نماز پڑھی میں نے بھی وضو کیا اور نماز پڑھی۔

اس نے میرا نام پوچھا، میں نے کہا:

ابوعبداللہ محمد میرا نام ہے (ابن بطوطہ کا اصل نام یہی ہے) پھر میں نے اس سے اس کا نام دریافت کیا تو اس نے کہا قلب فارح (خوش دل) میں نے سوچا فال تو اچھی ہے۔

اس نے کہا کہ میرے ساتھ چل۔

میں نے کہا اچھا۔ تھوڑی دیر تک میں اس کے ساتھ پیدل چلتا رہا تھکاوٹ کی وجہ سے میرے اعضا نے جواب دے دیا اور میں کھڑا نہ رہ سکا۔

اس نے پوچھا کہ کیا ہوا؟ میں نے کہا کہ میں بہت تھک گیا ہوں، اب چلا نہیں جاتا۔

اس نے کہا سبحان اللہ! مجھ پر سوار ہو لے۔

میں نے کہا تو ضعیف آدمی ہے، مجھے اٹھا نہیں سکے گا۔

اس نے کہا تو سوار ہو جا، خدا مجھے طاقت بخشے گا۔ میں اس کے کندھوں پر سوار ہو لیا۔ اس نے مجھے کہا کہ تو حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ پڑھتا چلا جا۔

میں نے اس کا ذکر شروع کیا اور مجھے نیند آ گئی۔ جب میری آنکھ کھلی تو میں زمین پر لیٹا ہوا تھا۔ بیدار ہوا تو اس آدمی کا پتہ نہ لگا۔ میں نے خود کو ایک آباد گاؤں میں پایا۔

میں حیران تھا کہ سینکڑوں میل کا سفر پلک جھپکنے میں کیسے طے ہو گیا۔ یہ سب کچھ ''حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ'' کا اعجاز تھا۔

یہ گاؤں ہندوؤں کا تھا۔ اس علاقے کا حاکم ایک مسلمان بادشاہ تھا۔ لوگوں نے اسے خبر دی تو وہ میرے پاس آیا وہ مجھے اپنے گھر لے گیا۔ مجھے گرم گرم کھانا کھلایا۔ غسل دلایا۔

اس نے کہا کہ میرے پاس ایک گھوڑا اور ایک عمامہ ہے، جو ایک مصری شخص میرے پاس رکھ گیا تھا، وہ تم پہن لو۔

جب وہ عمامہ لایا تو یہ وہی کپڑے تھے جو میں نے اس مصری کو دیئے تھے جب وہ مجھے کول (بھارت کا ایک شہر) میں ملا تھا۔

میں نہایت متعجب ہوا اور سوچ رہا تھا کہ وہ شخص جو مجھے اپنے کندھوں پر سوار کر کے لایا، کون تھا۔

مجھے یاد آیا کہ سفر پر روانہ ہونے سے پہلے مجھے ایک ولی اللہ ابوعبداللہ مرشدی ملے تھے انہوں نے فرمایا تھا کہ تو ہندوستان جائیگا تو وہاں تجھے میرا بھائی ملے گا اور وہ تجھے ایک سختی سے رہائی دیگا اور قلب فارح کا بھی یہی ترجمہ ہے۔

اب مجھے یقین ہو گیا ہے کہ یہ وہی شخص تھا جس کی خبر مجھے شیخ ابوعبداللہ مرشدی نے دی تھی۔ میں نے افسوس کیا کہ مجھے ان کی صحبت زیادہ دیر تک نصیب نہ ہوئی۔

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

قسط نمبر 56

پیغمبر اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

حضرت ابوبکر صدیقؓ نے جب شام کی مہم پر لشکر روانہ کیا تو امیر لشکر کو مخاطب کر کے فرمایا: ''تم ایک ایسی قوم کو پاؤ گے جنہوں نے اپنے آپ کو خدا کی عبادت کیلئے وقف کر دیا ہے ان کو چھوڑ دینا، میں تم کو دس وصیتیں کرتا ہوں کسی عورت، کسی بچے اور بوڑھے کو قتل نہ کرنا، پھلدار درخت کو نہ کاٹنا، کسی آباد جگہ کو ویران نہ کرنا، بکری اور اونٹ کھانے کے سوا بیکار ذبح نہ کرنا۔ نخلستان نہ جلانا، مال غنیمت میں غبن نہ کرنا اور بزدل نہ ہو جانا۔

غیر مسلموں کے حقوق کی نگہبانی: ان کے زمانہ میں جو ممالک فتح ہوئے وہاں کی غیر مسلم آبادی کو اپنی پناہ میں لے کر ان کے حقوق کی نگہبانی کا پورا ذمہ لیا، ذمیوں کو جو حقوق رسول اللہ ﷺ نے دیئے تھے وہی انہوں نے بھی دیئے جب حیرہ فتح ہوا تو وہاں کے عیسائیوں سے یہ معاہدہ کیا گیا کہ ان کی خانقاہیں اور گرجے منہدم نہ کیے جائیں گے، ان کا وہ قصر نہ گرایا جائیگا جس میں وہ ضرورت کے وقت دشمنوں کے مقابلہ میں قلعہ بند ہوتے ہیں ان کو ناقوس اور گھنٹے بجانے کی ممانعت نہ ہوگی، تہوار کے موقع پر صلیب نکالنے سے روکے نہ جائیں گے، کوئی بوڑھا آدمی جو کام سے معذور ہو جائے یا کوئی سخت مرض میں مبتلا ہو کہ مجبور ہو جائے یا جو پہلے مالدار ہو پھر ایسا غریب ہو جائے کہ خیرات کھانے لگے تو ایسے لوگوں سے جزیہ نہیں لیا جائے گا اور جب تک وہ زندہ رہیں ان کے اہل وعیال کے مصارف مسلمانوں کے بیت المال سے پورے کیے جائیں۔ البتہ وہ کسی دوسرے ملک میں چلے جائیں تو ان کے اہل وعیال کی کفالت مسلمانوں کے ذمہ نہ ہوگی۔ اس معاہدہ میں یہ بھی تھا کہ یہاں کے ذمیوں کو فوجی لباس پہننے کے علاوہ ہر طرح کی پوشاک پہننے کی اجازت ہوگی، بشرطیکہ وہ مسلمانوں سے مشابہت پیدا کرنے کی کوشش نہ کریں۔ مشابہت سے احتراز کرنے کی ہدایت اس لیے دی گئی کہ مسلمانوں اور ذمیوں میں فرق باقی رکھ کر ان کی یعنی ذمیوں کی پوری حفاظت کی جائے۔

خیالات سے اچھی صحت کا راز

زاہدہ رحمٰن خان، چنیوٹ

گرمیوں کی دوپہر تھی ناصرہ کی آنکھ یکا یک خود بخود کھل گئی اس کے سینے میں شدید درد تھا۔ دل پر چھریاں سی چل رہی تھی۔ اس نے اپنے بچوں کی طرف دیکھا جو ہوم ورک کرنے میں مصروف تھے۔ ماں کی تڑپتی حالت دیکھ کر بچے ہوم ورک چھوڑ کر ماں کی طرف بھاگے

ناصرہ نے دوپہر کو بچوں کو کھانا کھلایا، ابھی وہ خود کھا ہی رہی تھی کہ اس کے شوہر کا فون آ گیا کہ میں شام کو آ رہا ہوں اور تمہارے لیے ایک خوشخبری بھی لا رہا ہوں۔ ناصرہ نے بے چینی سے پوچھا کہ کیا خوشخبری ہے۔ مگر منیر نے یہ کہہ کر فون بند کر دیا کہ گھر آ کر ہی بتاؤں گا۔

ناصرہ کو گلو کی کیفیت میں تھی کہ بھئی کیا خوشخبری ہو سکتی ہے تھوڑا سا بتا ہی دیتے تو یہ بے چینی ختم ہو جاتی۔ بہر حال ناصرہ یہ سوچتے سوچتے نیند کی وادی میں پہنچ گئی۔ گرمیوں کی دوپہر تھی ناصرہ کی آنکھ یکا یک خود بخود کھل گئی اس کے سینے میں شدید درد تھا۔ دل پر چھریاں سی چل رہی تھی۔ اس نے اپنے بچوں کی طرف دیکھا جو ہوم ورک کرنے میں مصروف تھے۔ ماں کی تڑپتی حالت دیکھ کر بچے ہوم ورک چھوڑ کر ماں کی طرف بھاگے۔ ماں نے بمشکل کہا کہ اپنے ماموں اور چچا کو فون کرو ہسپتال جانا ہے۔ بچوں نے جلدی جلدی فون کیے اور آدھے گھنٹے بعد ناصرہ ایمرجنسی میں موجود تھی۔ دل کی دھڑکن بھی تیز تھی۔ البتہ بلڈ پریشر نارمل تھا۔ ڈاکٹروں کی سمجھ میں نہیں آ رہا تھا۔ بہر حال ڈاکٹر ناصرہ کے ٹیسٹ وغیرہ لینے لگے۔ سب اس بات پر پریشان تھے کہ کہیں ہارٹ اٹیک تو نہیں ہے۔ فوراً ناصرہ کے شوہر کو فون کر کے دوسرے شہر سے بلوایا گیا۔ جو ایک ضروری کام کی غرض سے گئے ہوئے تھے۔ ہسپتال میں تیسرا دن تھا۔ درد خود بخود ٹھیک ہو گیا تھا۔ دل کی سب کی سب رپورٹیں صحیح تھیں۔ لہٰذا ناصرہ کو ہسپتال سے چھٹی ملی اور وہ شوہر اور بھائیوں کے ساتھ گھر آ گئی۔ بھائیوں کے جانے کے بعد ناصرہ فوراً بولی۔ اچھا بتائیے کیا خوشخبری تھی؟ میاں صاحب بولے بات تو خوش خبری کی ہے لیکن اب خوشخبری کا رخ بدل گیا ہے، ناصرہ بولی چلیں بتائیں تو سہی، کوئی بھی رخ۔

وہ بولے میں دوسرے شہر اپنے دوست منیر کے پلاٹ بیچنے گیا تھا۔ منیر نے کہا تھا کہ پلاٹ پانچ لاکھ تک کا بکے تو پانچوں پلاٹ بیچ دو اور اپنے شہر میں اچھا سا پلاٹ یا مکان لے لو لیکن جب مجھے پتہ چلا کہ ایک پلاٹ کی قیمت سات لاکھ مل رہی ہے تو میری نیت میں فتور آ گیا۔ اس حساب سے مجھے دس لاکھ روپے بچتے تھے جو ہمارے لیے خوشخبری تھی۔ ابھی ایک ہی پلاٹ بکا تھا اور اس کی قیمت ملی تھی کہ تمہاری خبر مل گئی۔ یقین جانو ناصرہ کہ وہ ایک پلاٹ کی خرد برد کی ہوئی رقم دو لاکھ تین دن میں ہسپتال کی نذر ہو گئی۔ افسوس مجھے اس بات کا ہے کہ منیر نے مجھ پر بھروسہ کیا مگر میں نے اسے دھوکہ دینے کی کوشش کی۔ لیکن اب خوشخبری کا رخ بدل چکا ہے میں اس کا ایک روپیہ بھی نہیں رکھوں گا۔ اب میں اللہ پاک کو گواہ بنا کر کہتا ہوں کہ اب میں ایسی ہیرا پھیری کے بارے میں سوچ بھی نہیں سکتا۔ جو بیماری کی صورت یا کسی تکلیف کی صورت میں پیسے نکل جائیں۔ اے اللہ تو نے مجھے دھوکہ دہی سے بچالیا۔ یا اللہ میری اور میرے گھر والوں کی حفاظت فرما۔

مثبت سوچ......اچھی صحت

جن لوگوں کی سوچ کا انداز منفی ہوتا ہے ان کے بیمار رہنے کے امکانات بھی بڑھ جاتے ہیں۔ وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ منفی سوچ ہمارے جسم کے مدافعتی نظام کو کمزور کر دیتی ہے اور پھر وہ مختلف طرح کے تعدیوں کی زد میں رہتا ہے۔ یہ محض ایک مفروضہ ہی نہیں ایک سائنسی حقیقت ہے۔

امریکی سائنس دانوں نے حال ہی میں 52 لوگوں پر اپنے تجربات کیے جن کی عمریں ستاون سے ساٹھ سال تھیں۔ تجربوں کے دوران مختلف ذہنی کیفیتوں میں ان لوگوں کے دماغ کے مختلف حصوں کے عکس لے کر یہ جاننے کی کوشش کی گئی کہ ان کیفیتوں میں مختلف حصوں کی کارکردگی کتنی اور کیسی رہی۔ یہ تجربہ مہینوں جاری رہا۔ اس دوران ان کے جسم میں فلو وائرس ویکسین داخل کر کے یہ بھی دیکھا گیا کہ ان کے جسم میں اس انفیکشن سے مقابلے کیلئے کس قدر ضد اجسام (اینٹی باڈیز) بنے۔

امریکہ کی ویسکونسن یونیورسٹی کے ایک سائنسدان نے جو اس تحقیق کی قیادت کر رہے تھے جمع شدہ اعداد و شمار کی بنیاد پر یہ بات کہی کہ جذبات اور جسمانی صحت کے باہمی تعلق پر پہلے بھی تحقیق ہو چکی ہے اور یہ مانا گیا ہے کہ ہمارے جذبات کا جسمانی صحت سے تعلق ہے لیکن اس سے قبل کسی بھی تحقیق میں دماغی فعل اور جسم کے مدافعتی نظام کے درمیان براہ راست تعلق کی بات وثوق سے نہیں ہوئی۔

انہوں نے کہا کہ ہمارے جذبات جسم کے ان نظاموں کے غلط یا صحیح طریقے سے کام کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں جو ہماری صحت کے ذمے دار ہیں۔ اس سائنس داں کے مطابق اس تحقیق سے ایک ایسے دائرۂ عمل کی نشاندہی ہوئی ہے کہ مثبت سوچ اچھی صحت کی ضامن ہے اور منفی سوچ صحت بگاڑنے کی ذمے دار۔

یہ تحقیق نیشنل اکیڈمی آف سائنسز کے رسالے میں شائع ہوئی ہے۔ اس سے کچھ دن پہلے پنسلوینیا کے تحقیق کاروں کا ایک تحقیقی مطالعہ بھی ایک طبی رسالے میں شائع ہوا تھا۔ اس میں تقریباً ساڑھے تین سو صحت مند افراد کو شامل کیا گیا اور تجربوں کے بعد نتیجہ نکالا گیا کہ خوش اور پرسکون افراد کو زکام کم ہوتا ہے اور اگر وہ بیمار بھی ہوتے ہیں تو علامات کی شدت نسبتاً کم ہوتی ہے۔ ان سائنسدانوں نے بھی یہ بات کہی کہ ذہنی کیفیت انسان کے مدافعتی نظام کو اچھے اور برے انداز میں متاثر کرتی ہیں۔ ان سائنسدانوں نے بھی یہی نتیجہ نکالا کہ زندگی میں اگر مثبت انداز فکر اختیار کیا جائے تو لوگوں کو متعدی امراض سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔

مثبت اور منفی سوچ کے اثرات نہ صرف ہماری صحت پر پڑتے ہیں بلکہ اس کے اثرات ہمارے اردگرد رہنے والوں اور پورے معاشرے پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

سردی میں تندرست و توانا رہیں

پھٹی ہوئی جلد خوبصورت نظر نہیں آتی بلکہ پھٹی ہوئی جلد تکلیف دہ ہوتی ہے۔ آپ اپنے چہرہ کو ان حالات سے بچانے کیلئے چہرہ پر گلیسرین وغیرہ ملیں، خشخاش کا تیل وغیرہ لگا کر بچا سکتے ہیں اور گھر سے باہر نکلنے سے پہلے ان کو لگا لینا چاہیے۔

سردیوں کا موسم دیکھنے میں اور اثرات کے لحاظ سے بالکل مختلف ہے۔ برفانی علاقوں میں بچے شروع میں برف سے لطف اندوز ہوتے ہیں اور اسے گولی بنا کر ایک دوسرے کے اوپر پھینکتے اور کھیلتے ہیں۔ سردیوں میں برفانی ٹھنڈی ہوا کچھ عرصہ کیلئے تو خوشگوار لگتی ہے لیکن یہ ہونٹوں کو پھاڑ دیتی ہے۔ پاؤں میں گیلا پن آجاتا ہے اور کان اور ناک انتہائی ٹھنڈے ہوجاتے ہیں۔ اگر سردیوں میں سردی سے بچنے کی تدابیر نہ کی جائیں تو یہ موسم جہنم ثابت ہوسکتا ہے۔

برفانی سردیوں میں ہمارا چہرہ سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے جبکہ جسم کے دوسرے اعضاء کپڑوں جوتوں جرابوں وغیرہ میں لپٹے ہوئے ہوتے ہیں جبکہ چہرہ پر کچھ نہیں ہوتا اور یہ وہ حصہ ہے جو بے بس، بے یار و مددگار ایک گھونسلہ ہے جو آپ کے گرم کپڑوں میں لپٹے کندھوں کے اوپر موجود ہوتا ہے۔

چہرہ کو ہوا، سورج اور سردی جلدی متاثر کرتی ہے اور چہرے کی جلد خشک، پھٹی ہوئی یا جلی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ پھٹی ہوئی جلد خوبصورت نظر نہیں آتی بلکہ پھٹی ہوئی جلد تکلیف دہ ہوتی ہے۔ آپ اپنے چہرہ کو ان حالات سے بچانے کیلئے چہرہ پر گلیسرین وغیرہ ملیں، خشخاش کا تیل وغیرہ لگا کر بچا سکتے ہیں اور گھر سے باہر نکلنے سے پہلے ان کو لگا لینا چاہیے۔ یہ چیزیں آپ کی جلد اور ٹھنڈی برفانی ہوا کے درمیان ایک رکاوٹ بن جاتی ہیں۔ اس طرح ہونٹوں وغیرہ پر بھی گلیسرین استعمال کرنی چاہیے جس سے ہونٹ پھٹنے سے اور خشک ہونے سے بچ جاتے ہیں۔ پھٹے ہوئے ہونٹوں پر زبان پھیرنا ان کو زیادہ خراب کر دیتا ہے۔

پھٹی ہوئی جلد سے زیادہ جلی ہوئی جلد تکلیف دہ ہوتی ہے۔ کیونکہ برف کی وجہ سے سورج کی طرف سے آئی ہوئی 80 فیصد یو۔وی شعاعیں منعکس ہوجاتی ہیں اور فضا میں پھیل جاتی ہیں اور زیادہ نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ لہٰذا برفانی سردیوں میں دن کے وقت باہر جانے سے پہلے یو۔وی کو جذب کرنے والی چیزیں استعمال کریں۔

سب سے زیادہ آنکھوں پر ان یو۔وی شعاعوں کا بڑا اثر ہوتا ہے۔ لہٰذا آنکھوں پر ایسی عینک کا استعمال ضروری ہے جو یو۔وی شعاعوں سے بچا سکے۔ برفانی سردیوں میں سورج کی روشنی میں حرکت بڑی نقصان دہ ہوتی ہے۔ دن کے وقت کام پر جانا اور بعض دفعہ دھوپ میں ہی کام کرنا پڑتا ہے۔ لہٰذا اس حالت میں یو۔وی شعاعوں سے بچنا ضروری ہوجاتا ہے۔ یہ شعاعیں آنکھوں کی پتلی کے شفاف پردہ کو نقصان پہنچاتی ہیں۔

برفانی سردیوں میں آنکھوں کے اس نقصان کو ختم کرنے کیلئے کافی دن لگ جاتے ہیں اور اگر یہ نقصان برابر سردیوں میں پہنچتا رہے تو انسان کی آنکھوں میں موتیا بند آجاتا ہے۔ لہٰذا ایسی عینک کا استعمال کرنا چاہیے جو یو۔وی شعاعوں سے بچاتی ہو۔

برفانی سردیوں میں آپ کے سر پر پڑیاں پر پالا (Frost) اثر انداز ہوسکتی ہے۔ آپ کے چہرہ ناک اور کان پالے کے کاٹے کا شکار ہوسکتے ہیں۔ پالے کا کاٹا (Frost Bite) سے جلد کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔ اس چیز کو ظاہر کرتا ہے کہ خون کی نالیاں سکڑ گئی ہیں وہ زیادہ سے زیادہ حرارت اعضاء رئیسہ کو دے سکیں اور اس کے ساتھ چلنے اور سنسنانے کے احساسات پیدا ہوجاتے ہیں اگر ٹھنڈے پسینے آئیں تو یہ حالت کو اور خراب کر دیتے ہیں۔ اس حالت میں کانوں اور ناک کو لپیٹ کر رکھنا ضروری ہے اگر برفانی سردی سے جلد جل جائے تو اس کو مت ملیں اور نہ ہی اس پر گرم پانی ڈالیں اس سے ٹشو کو نقصان ہوگا یا وہ ختم ہوجائیں گے۔ اس کو گرم کرنے کیلئے ہاتھ کو ایک دوسرے سے اچھی طرح رگڑ کر وہاں پر لگائیں یا پھر استری سے گرم کپڑا آہستہ آہستہ لگائیں۔

برفانی سردیوں میں چہرے پر داغ پڑ جاتے ہیں۔ نیم گرم پانی سے اچھے قسم کے صابن سے چہرے کو دھونا ضروری ہے۔ اس قسم کے داغ ظاہر اس وجہ سے ہوتے ہیں کہ جلد پر تیل پیدا کرنے والے فولی کل بند ہوجاتے ہیں۔ حد سے زیادہ خشکی اور بھی ان دھبوں کو بڑھا دیتی ہے اور خراب کرسکتی ہے اور بعض دفعہ اس کا اثر ہر فرد پر مختلف ہوتا ہے۔

برفانی سردی میں جلد کی خراش، سرخ دھبے بھی بعض لوگوں میں ظاہر ہوتے ہیں۔ ان حالات میں جسم پر گلیسرین عرق گلاب کے لوشن کو استعمال کرنا یا پھر خشخاش کے تیل سے جسم کی جلد کو تر رکھنا ضروری ہے۔ ایسی چیزیں جلد پر یا چہرے پر مت لگائیں جو جلد کو اشتعال دیں۔ سر پر پگڑی یا ٹوپی کا استعمال سر کو گرم رکھے گا۔

پاؤں بھی سردیوں میں کافی متاثر ہوتے ہیں۔ پاؤں کو گرم اور خشک رکھنا ضروری ہے۔ نمی والی جرابیں نہ استعمال کریں گرمیوں اور سردیوں والا جوتا مختلف ہونا چاہیے۔ جرابوں میں اگر نمی آجائے تو وہ زیادہ رگڑ پیدا کرتی ہیں۔ گرم اور اون والی جرابیں استعمال کرنی چاہئیں۔ کیونکہ روئی کی جرابیں اتنی گرمی نہیں دے سکتیں اگر جوتوں میں نمی آجائے تو وہ فنگل کا مسئلہ پڑ جاتا ہے اور جب جوتے اتارتے ہیں تو کافی بدبو پھیلتی ہے۔ اس حالت میں زنک مرکب پاؤڈر پاؤں کی انگلیوں کو لگانا چاہیے جو بدبو اور فنگل کے مسئلہ کو ختم کر دیتا ہے۔ سردیوں میں صاف زیر جامہ اور جرابیں استعمال کریں۔ بعض لوگ ربڑ کے جوتے استعمال کرتے ہیں تا کہ نمی سے بچ سکیں۔

جسم کی حرارت کو قائم رکھنے کیلئے متوازن خوراک کا ہونا ضروری ہے اور گرم لباس انتہائی ضروری ہے جسم میں پیدا شدہ حرارت کا 80 فیصد جسم کو گرم رکھنے میں خرچ ہوجاتا ہے لہٰذا خوراک زیادہ استعمال کریں۔ بعض لوگ اس کا خیال نہیں رکھتے اور نقصان اٹھاتے ہیں۔ فزیکل ورزش آپ کے جسم کو گرم رکھنے میں نمایاں کردار ادا کرتی ہے اور اس سے جسم پر پسینہ بھی آجاتا ہے۔ ماہرین کی رائے کے مطابق ایک موٹا کپڑا پہننے کی بجائے تھوڑے موٹے زیادہ تعداد میں کپڑے استعمال کرنا بہتر ہوتا ہے۔

سر کے اوپر ٹوپی یا پگڑی کا ہونا ضروری ہے کیونکہ تقریباً 40 فیصد حرارت سر کے ذریعہ سے ضائع ہوجاتی ہے۔

گھر سے نکلنے اور داخل ہونے کا طریقہ

گھر سے باہر بائیں قدم سے نکلیں اور یہ دعا پڑھیں۔ بِسْمِ اللّٰہِ تَوَکَّلْتُ عَلَی اللّٰہِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّۃَ اِلَّا بِاللّٰہِ جو اس طریقہ سے گھر سے باہر نکلے گا وہ گھر میں واپس آنے تک تمام آفات اور مصائب سے بچا رہے گا۔ گھر میں داخل ہوتے وقت دائیں قدم سے داخل ہوں۔ گھر میں کوئی موجود ہو یا نہ ہو سلام کریں اور ایک دفعہ درود شریف اور ایک دفعہ سورۃ اخلاص پڑھ لیں جو اس طریقہ سے گھر میں داخل ہوگا اس گھر میں کبھی رزق کی تنگی نہ آئیگی۔ **(ایک بندہ خدا، واہ کینٹ)**

ربیع الاول کی انمول عبادات

جو کوئی اس مہینہ کی پہلی شب اور پہلے دن 2 رکعت نفل نماز رات کے وقت اور دو رکعت نفل نماز دن کے وقت اس طرح سے ادا کرے کہ ہر رکعت میں سورۃ فاتحہ کے بعد 7 مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے تو پروردگار عالم اس شخص کو 7 سو برس کی عبادت کا اجر عطا فرمائینگے

ربیع الاول قمری اسلامی سال کا تیسرا مہینہ ہے۔ یہ بڑا متبرک اور فضیلت والا مہینہ ہے۔ اس کی وجہ تسمیہ یہ بیان کی گئی ہے کہ جب شروع میں اس مہینے کا نام ربیع رکھا گیا تو اس وقت موسم ربیع تھا۔ یہ مہینہ خیرات و برکات اور سعادتوں کا مہینہ ہے۔ حضور سرور کائنات ﷺ کی ولادت مبارکہ اسی ماہ میں ہوئی تھی۔

بیس رکعات نوافل: جواہر غیبی میں ہے کہ جو کوئی شخص ماہ ربیع الاول میں بارہ روز تک روح مبارک ﷺ پر ہدیہ اس نماز کا بھیجتا رہے کیونکہ صحابہؓ تابعین اور تبع تابعین رضوان اللہ علیہم اجمعین بھی ان رکعتوں کا ثواب ہدیہ روح قدس کو بھیجا کرتے تھے۔ **ترکیب نماز:** بیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ ان نوافل کی مداومت رکھنے والے کو حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زیارت نصیب ہوتی ہے اور پروردگار عالم جنت الفردوس میں اعلیٰ مقام عطا فرماتا ہے۔ حضور سرور کائنات ﷺ کی شفاعت نصیب ہوتی ہے۔

پہلی شب: جو کوئی اس مہینہ کی پہلی شب اور پہلے دن 2 رکعت نفل نماز رات کے وقت اور دو رکعت نفل نماز دن کے وقت اس طرح سے ادا کرے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد 7 مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے تو پروردگار عالم اس شخص کو 7 سو برس کی عبادت کا اجر عطا فرمائینگے۔

زیارت رسول اللہ ﷺ: جو کوئی ربیع الاول کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد سولہ رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ جب تمام نوافل ادا کرے تو نہایت توجہ و یکسوئی کے ساتھ قبلہ رخ بیٹھے بیٹھے ایک ہزار مرتبہ یہ درود پاک پڑھے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدِ نِ النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَ رَحْمَۃُ اللّٰہِ وَ بَرَکَاتُہٗ

پڑھنے کے بعد باوضو حالت میں ہی پاک صاف بستر پر بغیر کسی سے کوئی کلام کیے سو جائے انشاء اللہ تعالیٰ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی زیارت کا شرف حاصل ہوگا۔

دوسری شب: ربیع الاول کی دوسری شب نماز مغرب کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد 3،3 بار سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد 11 بار یہ درود پاک پڑھے:

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَ عَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ وَّ بَارِکْ وَسَلِّمْ بِرَحْمَتِکَ یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ

پھر بارگاہ الٰہی میں اپنے مقصد و مطلب کے حصول کیلئے دعا مانگے جو بھی جائز دعا مانگے انشاء اللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

تیسری شب: اس ماہ کی تیسری شب کو نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھنی چاہیے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ آیت الکرسی اور تین تین بار سورۂ طٰہٰ و سورۂ یٰسین پڑھے۔ سلام پھیرنے کے بعد ان نوافل کا ثواب حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کی خدمت اقدس میں تحفۃً و ہدیۃً پیش کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ دینی و دنیاوی حاجات پوری ہوں گی۔

اکیس ربیع الاول: جو کوئی ربیع الاول کی اکیس تاریخ کو دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک بار سورۂ مزمل پڑھے اور سلام پھیرتے ہی سجدہ ریز ہو جائے اور تین مرتبہ یہ دعا نہایت توجہ و خلوص سے پڑھے:

یَاغَفُوْرُ تَغَفَّرْتَ بِالْغُفْرِ وَ الْغُفْرُ فِیْ غُفْرِکَ یَاغَفُوْرُ

اس کے بعد جو بھی جائز دعا صدق دل سے مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

ورد درود پاک: ماہ ربیع الاول کا سب سے اعلیٰ وظیفہ یا درود شریف ذیل میں دیا جاتا ہے جو کہ اسی ماہ کے دوران کثرت سے پڑھا جاتا ہے۔ اس کی بہت سی برکات و فیوض ہیں۔ کتاب المشائخ میں لکھا ہے کہ جب ماہ ربیع الاول کا چاند نظر آئے تو اسی رات سے تمام مہینے تک یہ درود شریف ہمیشہ ایک ہزار 25 بار عشاء کی نماز کے بعد پڑھا جائے تو انشاء اللہ تعالیٰ حضور اقدس ﷺ کو خواب میں دیکھے گا۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِ مُحَمَّدٍ کَمَا صَلَّیْتَ عَلٰی اِبْرَاھِیْمَ وَعَلٰی اٰلِ اِبْرَاھِیْمَ اِنَّکَ حَمِیْدٌ مَّجِیْدٌ۔

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 5 فروری بروز ہفتہ صبح 10 تا 11 بجکر 17 منٹ تک' 14 فروری بروز پیر سہ پہر 4 تا 5 بجکر 21 منٹ تک' 27 فروری بروز اتوار مغرب سے عشاء تک یَاوَاسِعُ یَافَتَّاحُ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپ کے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل و جان سے پوری امت، عالم اسلام، اپنے لیے اور اپنے عزیز و اقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1- روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ **2-** خواتین ناپاکی کے ایام میں بغیر مصلے کے بھی باوضو ہو کر روحانی محفل میں شرکت کر سکتی ہیں۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کر لیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

السلام علیکم حکیم صاحب! عرض ہے کہ عبقری ایک لاجواب اور انتہائی شاندار رسالہ ہے جس کی وجہ سے لوگوں کی زندگیاں بدل رہی ہیں اور وہ جسمانی اور روحانی پریشانیوں سے نجات پا رہے ہیں۔ عبقری ملنے سے پہلے میں دوسرے ڈائجسٹوں کا شوق سے مطالعہ کرتی تھی لیکن جب سے عبقری ملا ہے افسانوی کہانیاں پڑھنے سے جان چھوٹ گئی ہے۔ اب میں ہر ماہ شدت سے عبقری کا انتظار کرتی ہوں یہاں میں آپ کو روحانی محفل سے اپنی پریشانی اور (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

واصف بن عبداللہ کے آزمودہ وظائف

نوجوانوں کو اکثر کثرت احتلام کا مرض لاحق ہو جاتا ہے جس سے کمزوری دن بدن بڑھتی جاتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ دونوں اسماء گرامی یَااَللّٰہُ یَاحَفِیْظُ چینی کی پلیٹ پر باوضو لکھے اور اس کو پانی سے دھو کر وہ پانی روزانہ پئے۔

آدھاسیسی کا درد

بعض مرتبہ آدھا سر کا درد بہت تکلیف دہ ہوتا ہے سورج نکلنے کے بعد جیسے جیسے سورج بلند ہوتا جاتا ہے سر کا درد شدید ہوتا جاتا ہے۔ سورج ڈھلتے ہی سر کا درد کم ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس درد کیلئے مندرجہ ذیل کلمات باوضو سات مرتبہ پڑھ کر سر پر دم کرے اور سات ہی مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلائے۔ یہ عمل تین دن یا سات دن متواتر کرے۔ انشاء اللہ مریض کو جلد ہی اس مرض سے نجات حاصل ہوگی۔ وہ کلمات یہ ہیں:

یَامَنْ سَکَنَ لَہٗ مَا فِی اللَّیْلِ وَالنَّھَارِ وَ مَا فِی السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ وَھُوَ عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ ط

دفع آسیب اور دیگر امراض کے واسطے

اگر کسی کو شبہ ہو کہ مریض پر دیو پری، جن، بھوت، چڑیل یا آسیب کا اثر ہے یا جن حاضر ہو کر باتیں کرتا ہو تو اس کیلئے اور اگر کوئی مرض ہے تو اس کو دور کرنے کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے۔ مندرجہ ذیل کلمات اور سورتوں کو باوضو اول بارہ بار درود شریف (جو درود چاہے پڑھے) اس کے بعد سورۂ فاتحہ تین بار بسم اللہ کے ساتھ۔ آیت الکرسی تین بار، سورۂ کافرون تین بار، سورۂ اخلاص تین بار، سورۂ فلق تین بار، سورۂ ناس تین بار، تیسرا کلمہ تین بار، دورد شریف بارہ بار پڑھ کر مریض پر دم کرے اور پانی پر دم کر کے مریض کو پلائے۔ انشاء اللہ تعالیٰ مریض جلد اچھا ہو جائے گا۔ یہ عمل سات دن مسلسل بلا ناغہ کرے۔

روزی میں برکت اور زیادتی کیلئے

نماز عشاء کی سنت نفل پڑھ کر وتر سے پہلے اول درود شریف گیارہ بار پڑھیں پھر چودہ سو بار یَاوَھَّابُ پڑھیں۔ آخر میں گیارہ بار درود شریف پڑھ کر دعا کریں۔

اس عمل کی برکت سے قرض سے نجات حاصل ہوگی۔ آمدنی میں اضافہ ہوگا۔ گھر میں خیر و برکت ہوگی۔

دشمنوں کے شر سے حفاظت کیلئے

بعد نماز مغرب سورۂ قریش ایک سو بار پڑھا کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ دشمن ناکام ہو جائیں گے اور کوئی نقصان نہ پہنچا سکیں گے۔

کثرت احتلام سے نجات کیلئے

نوجوانوں کو اکثر کثرت احتلام کا مرض لاحق ہو جاتا ہے جس سے کمزوری دن بدن بڑھتی جاتی ہے۔ اس کا علاج یہ ہے کہ دونوں اسماء گرامی یَااَللّٰہُ۔ یَاحَفِیْظُ چینی کی پلیٹ پر باوضو لکھے اور اس کو پانی سے دھو کر وہ پانی روزانہ پئے۔ رات کو سونے سے قبل وضو کرے اور سورۂ اخلاص ایک بار، سورۂ فلق ایک بار اور سورہ ناس ایک بار اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ احتلام میں کمی آجائے گی۔

بچوں کی نظر بد اور ہر قسم کے شر سے حفاظت کیلئے

چھوٹے بچے پھول کی مانند ہوتے ہیں، ناسمجھ ہوتے ہیں۔ اس لیے ان پر نظر بد کا اثر جلد ہو جاتا ہے اور ناسمجھی کی وجہ سے ان کی حفاظت بھی ایک مستقل مسئلہ ہے۔ لہٰذا اس کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے۔ اس عمل کی برکت سے بچہ ہر قسم کی نظر بد اور ہر طرح کے شر سے محفوظ رہتا ہے۔ وہ عمل یہ ہے:۔

صبح کو ایک مرتبہ اور شام کو ایک مرتبہ کرنا ہے۔ باوضو اول تین بار درود شریف، تین بار سورۂ فاتحہ، تین بار سورۂ اخلاص، تین بار سورۂ فلق، تین بار سورۂ ناس، آخر میں تین بار درود شریف۔ یہ سب پڑھ کر بچوں پر دم کر دیا کریں۔ انشاء اللہ تعالیٰ بچے ہر طرح سے محفوظ رہیں گے۔

دودھ کم پینے والے یا کم کھانے والے بچوں کیلئے

جو بچے کھانے سے بھاگتے ہیں اور ان کو بھوک کم لگتی ہو جس کے سبب کمزور و ناتواں رہتے ہیں۔ کم کھانے کے سبب اکثر بچے ضدی اور چڑچڑے مزاج کے ہو جاتے ہیں۔ ان کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے اس عمل کی بدولت انشاء اللہ تعالیٰ خوراک پوری استعمال کریں گے اور خوب پیٹ بھر کر کھائیں گے جس کے سبب ان کی صحت بحال ہوگی اور چہرے پر رونق آئے گی اور ضد اور چڑچڑاپن بھی ختم ہو جائے گا۔ وہ عمل یہ ہے:۔

باوضو اول درود شریف تین بار، سورہ فاتحہ تین بار، سورۂ اخلاص تین بار، سورہ فلق تین بار، سورۂ الناس تین بار، درود شریف تین بار پڑھ کر بچے پر دم کریں۔

قوت حافظہ تیز ہونے کیلئے

اگر کسی بچہ کی قوت حافظہ کمزور ہو جائے اور اسے سبق یاد نہ ہوتا ہو تو اس کیلئے سورۂ الم نشرح باوضو چینی کی پلیٹ (بغیر پھول والی سادہ) پر لکھ کر دھو کر نہار منہ (صبح کو جب بچے نے کچھ کھایا نہ ہو) وہ پانی پلائے۔ یہ عمل اکتالیس دن بلاناغہ کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس عمل کی برکت سے بچے کا حافظہ تیز ہوگا اور وہ جو پڑھے گا یاد ہو جائے گا۔

برائے تسخیر مخلوق

اگر کوئی آدمی چاہتا ہے کہ لوگ اس کا کہنا مانیں اس کی اطاعت کریں اور کسی معاملے میں اس کی مخالفت نہ کریں تو اس کو چاہیے کہ بعد نماز عشاء روزانہ ایک سو بار سورۂ کوثر پڑھا کرے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس کی برکت سے لوگ ادب و احترام سے پیش آئیں گے۔ شرط یہ ہے جب اس عمل کے اثرات ظاہر ہونے لگیں تو کسی کو نہ بتائے کہ میں یہ عمل کرتا ہوں ورنہ اس کی برکات ختم ہو جائیں گی۔

دانوں سے بھرے چہرے سے نجات پائیں

یہ نسخہ میرے استاد صاحب کو ان کے والد صاحب کی طرف سے عنایت ہوا تھا۔ میں نے آج تک جس کو بھی دیا اس کو فائدہ ہی ہوا ہے۔ آپ بھی بنائیں اور استعمال کریں۔

نسخہ: 1۔ 50 گرام میٹھا تیل (تلوں کا تیل)، 2۔ شہد کا موم 50 گرام (جب شہد کو نچوڑ لیا جاتا ہے تو باقی اس کا موم رہ جاتا ہے کسی بھی شہد والے سے موم خرید لیں۔) 3۔ خوشبو۔ سب سے پہلے کسی کڑاہی یا فرائی پین میں تیل کو گرم کریں۔ پھر موم کو بھی ڈال کر اتنا گرم کریں کہ دونوں چیزیں مکس ہو جائیں۔ یاد رکھیں کہ ان دونوں چیزوں کو صرف تیز گرم کرنا ہے کہ مکس ہوسکیں۔ مگر اتنا گرم ہرگز مت کریں کہ یہ مکسچر جل جائے یا کالا ہو جائے۔ اب ٹھنڈا ہونے پر خوشبو ملا کر شیشے کی کسی بوتل میں ڈال کر رکھیں۔

طریقہ استعمال: رات کو سونے سے پہلے صابن سے منہ دھو کر اچھی طرح خشک کر کے اس آمیزے کو چہرے اور ہاتھوں وغیرہ پر مل لیں۔ **افادیت:** کیل مہاسے، داغ دھبے، دانوں سے بھرا ہوا چہرہ وغیرہ کیلئے بہت مفید و موثر ہے۔ ہر طرح کے دانوں اور دھبوں کو ختم کر دیتا ہے اور ہاتھ اور پاؤں پر لگانے سے مچھر وغیرہ بھی پاس نہیں آتے۔ بہت فائدہ مند چیز ہے۔ تجربہ کریں اور دانوں سے بھرے چہرے سے نجات پائیں۔ **(نادیہ آصف افضل)**

سنگترہ' بہترین پھل بہترین فوائد

خدیجہ آفاق' لاہور

بیماری کے بعد جسم انسانی کی قوت مدافعت کمزور ہوجاتی ہے جسم نقاہت محسوس کرتا ہے اور روزمرہ زندگی کے معمولات میں صلاحیت عمل میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ ایسے حالات میں سنگترہ کا استعمال قدرتی ٹانک ہے اور اسے طاقت بخش مشروب کے طور پر پینا چاہیے۔

سنگترہ ہمارے ہاں بکثرت پیدا ہونے والا پھل ہے اس کی غذا بخشی اور دوائی اثرات کو تمام ماہرین طب و سائنس تسلیم کرتے ہیں ایسے لوگ جو دماغی کام کرتے ہیں یعنی لکھنے پڑھنے کی صلاحیتوں کو بروئے کار لاتے ہیں ان میں اہل قلم ادیب صحافی شاعر طبقہ اور اکاؤنٹس کا کام کرنے والے حضرات شامل ہیں' کیلئے یہ پھل قدرت کا تحفہ ٹانک ہے اور اسے اگر اس کے موسم میں باقاعدہ استعمال کیا جائے تو دماغی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے جسم میں چستی آتی اور فرحت حاصل ہوتی ہے کوئی مصنوعی ٹانک اس کا مقابلہ نہیں کرسکتا سنگترہ کا رس حلق سے نیچے اترتے ہی دوران خون میں شامل ہوجاتا ہے اور شہد کی طرح اسے بھی ہضم کے مراحل طے کرنے نہیں پڑتے۔

سنگترہ کا استعمال تیزابیت کو ختم کردیتا ہے بلکہ ثقیل دیر ہضم کھانے یا کسی اور وجہ سے قبض کا عارضہ ہوجائے تو سنگترہ کا صبح خالی معدہ ہفتہ دو ہفتہ کا استعمال مفید ہے اور قبض کا عارضہ جاتا رہے گا۔ اکثر لوگوں میں دیکھا گیا ہے کہ صبح اٹھنے پر زبان پر سفید میل کی تہہ جم جاتی ہے۔ طب کے تجربات شاہد ہیں کہ ایسا عموماً معدے کی خرابی یا جگر کا اپنے فعل کو صحیح سرانجام نہ دینے پر ہوتا ہے ایسے لوگوں کو سنگترہ کا استعمال ضرور کرنا چاہیے کیونکہ ان کیلئے یہ دوا کا کام دے گا۔ سنگترہ معدے کے نظام کو صحیح کرتا ہے۔ اس طرح زبان پر سفید میل کی تہہ جمنے کا مسئلہ بھی حل ہوجائے گا۔

یرقان سے ہونیوالی جگر کی گرمی میں اطباء صدیوں سے سنگترہ کا استعمال کرارہے ہیں اس کے علاوہ بیماری کے بعد جسم انسانی کی قوت مدافعت کمزور ہوجاتی ہے جسم نقاہت محسوس کرتا ہے اور روزمرہ زندگی کے معمولات میں صلاحیت عمل میں کمی واقع ہوجاتی ہے۔ ایسے حالات میں سنگترہ کا استعمال قدرتی ٹانک ہے اور اسے طاقت بخش مشروب کے طور پر پینا چاہیے۔ وہ بچے جن کو ماں کا دودھ ہضم نہیں ہوتا یا سوکھا پن کا شکار ہوتے ہیں یا فیڈر سے دودھ پلانے کی وجہ سے قدرتی حیاتین کی کمی کا شکار ہوں تو ایسے بچوں کی اس کمی کو دور کرنے کیلئے سنگترہ کا رس دن میں تین چار چمچ دے کر پورا کیا جاسکتا ہے۔

سنگترے کے چھلکے اور پودینہ چھ چھ ماشہ جوش دے کر چھان کر میٹھا کرکے دن میں دو تین دفعہ پینے سے بدہضمی کی شکایت جاتی رہتی ہے۔ جن لوگوں کو قبض رہتا ہو انہیں چاہیے صبح ناشتے میں تین کینو کھائیں یا ایک گلاس جوس کا پی لیں۔ رس سے بہتر کینو رہے گا کیونکہ ان کا پھوک اور ریشہ انتڑیوں کی صفائی کریگا۔

کچھ خواتین کا جگر خراب ہوجاتا ہے' تھوڑا سا کام کرنے سے سانس پھولتا ہے سیڑھیاں چڑھتے ہوئے برا حال ہوجاتا ہے۔ انہیں چاہیے کینو کا رس روزانہ غذا میں شامل کریں تاکہ جگر کی خرابی کا تدارک ہوسکے اسی طرح بعض دفعہ پیشاب جل کر آتا ہے۔ رک رک کر پیلا زرد پیشاب آئے تو آپ کینو کا رس پیجئے۔ مسلسل استعمال سے یہ شکایت باقی نہیں رہے گی۔ مسوڑھے پھول جائیں' دانتوں کی خرابی سے خون یا پیپ آنے لگے تو آپ وٹامن سی کے اس خزانے سے بھرپور فائدہ اٹھایئے۔ دن میں دوبار کینو یا مالٹے کا رس پیجئے۔ بخار میں موسمی یا کینو کا رس دینے سے پیاس کی شدت ختم ہوجاتی ہے اور قوت آتی ہے۔ گرم مزاج والوں کیلئے مفید ہے۔ دل اور معدے کو طاقت دیتا ہے۔ سنگترے کے پھولوں کا عرق بے حد مفید ہوتا ہے۔ صبح شام پینے سے معدہ طاقتور ہوجاتا ہے۔ اعصابی تھکان اور کھچاؤ نہیں رہتا۔ پیٹ میں جمع گیس خارج ہونے سے جسم ہلکا پھلکا محسوس ہوتا ہے۔ کچھ خواتین کو ہسٹریا کی شکایت ہوتی ہے۔ ان دوروں کو آسیب کا اثر سمجھا جاتا ہے۔ ایسی خواتین بار بار بیہوش ہوجاتی ہیں۔ پیٹ کے نچلے حصے میں بوجھ اور درد رہتا ہے ایسی صورت میں سنگترے کے پھولوں کا عرق سادہ پانی یا دودھ میں ملا کر پلانے سے یہ تکلیف دور ہوجاتی ہے۔

سنگترے کا شربت خون کی خرابی کیلئے مفید ہے۔ چھ ماشہ چرائتہ رات کو بھگودیں' صبح چھان کر شربت کے ہمراہ پینے سے بار بار نکلنے والی پھنسیوں اور خون کی تیزابیت دونوں کا علاج ہوجاتا ہے۔ یہی شربت دست آنے میں فائدہ بخش ہے۔ پتلے دست جلن سے بار بار آئیں تو شیشم کے دس گیارہ پتے دو پیالی پانی میں جوش دیں۔ ایک پیالی پانی میں سنگترے کا شربت ملا کر پلانے سے آرام آجاتا ہے۔ صبح شام پلایئے اور آرام آنے پر چھوڑ دیجئے۔ چہرے کی چھائیوں اور داغ دھبوں کیلئے نارنگی کا چھلکا باریک پیس کر روز ملنے سے آرام آتا ہے۔

دردسر خواہ کسی قسم کا ہو

سات بار سورہ الم نشرح پڑھ کر پانی پر دم کرکے پلائے خواہ کیسا ہی درد شکم ہو انشاء اللہ فوراً دور ہوجائیگا

دردسر: دردسر خواہ کسی قسم کا ہو۔ اس کیلئے اسم یَاھُوَ. یَاھُوَ. یَاھُوَ. یَاغَفُوْرُ یَاغَفُوْرُ کسی کاغذ پر لکھ کر بطور تعویذ کے سر پر باندھیں۔ انشاء اللہ آرام ہوجائیگا۔

برائے سلامتی اولاد

جس عورت کا بچہ زندہ نہ رہتا ہو۔ 160 بار بسم اللہ شریف لکھ کر اس کو دی جائے کہ اپنے پاس رکھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ اس کے اولاد زندہ رہے گی۔ مجرب ہے۔ **(صفحہ نمبر 339)**

درد شقیقہ: شقیقہ کے درد کیلئے دس بار سورۂ فاتحہ اور دس بار سورۂ کافرون پڑھ کر دم کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

کان درد: تین بار اسم یَاسَمِیْعُ پڑھ کر روئی پر دم کرکے کان میں رکھیں' فائدہ ہوگا اور آرام آجائیگا بلکہ یہ اسم دیگر تمام قسم کی درد کیلئے زود اثر ہے۔

درد چشم: سورۂ قلم کی آیت نمبر 52،51 سات بار پڑھ کر دم کریں۔

درد دندان: سورہ الم نشرح نو بار پڑھ کر دانت کو دم کریں۔ الحمد شریف اکتالیس بار یا سات بار پڑھ کر دم کریں' انشاء اللہ آرام ہوگا۔

گوشت خور دندان

جس کے دانتوں کو گوشت خورہ لگ گیا ہو۔ یَااَللّٰہُ یَارَحْمٰنُ یَارَحِیْمُ اِنَّھُمْ یَکِیْدُوْنَ کَیْدًا وَّاَکِیْدُ کَیْدًا مُحَمَّدٌ رَّسُوْلُ اللّٰہِ ایک کپڑا لے کر اسے زور سے مروڑیں اور ساتھ ہی مندرجہ بالا الفاظ پڑھتے جائیں جس وقت کپڑا اچھی طرح مروڑا جائے۔ چھوڑ دیں اور دانت پر دم کریں۔ تین بار ایسا کریں' انشاء اللہ آرام آجائیگا۔

درد شکم: سات بار سورہ الم نشرح پڑھ کر پانی پر دم کرکے پلائیں خواہ کیسا ہی درد شکم ہو انشاء اللہ فوراً دور ہوجائیگا اور سات بار الحمد شریف پڑھ کر پیٹ پر دم کریں۔ **(صفحہ نمبر 148)**

(مزید ایسے بہترین روحانی نسخے حاصل کرنے کیلئے ''کالی دنیا کالا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات کا مطالعہ کریں''نوٹ: جو عمل آزمائیں تفصیل سے لکھیں لاکھوں کا نفع' آپ کا صدقہ جاریہ)

جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ——— طبی مشورے

ذہنی نشوونما ❁ کوئی سینے پر سوار ہے ❁ اجابت میں خون ❁ بہت موٹی ہوں ❁ سر میں جلن ❁

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

ذہنی نشوونما

میرا بیٹا پچھلے سال 8 اپریل 2008ء کو پیدا ہوا۔ دوران حمل آٹھویں ماہ میں مجھے شوگر کی شکایت ہوئی اور میں نے روزانہ انسولین کے دو انجکشن لیے اور ہفتے میں دو مرتبہ این ایس ٹی ہوتا تھا۔ الٹرا ساؤنڈ کیا تو معلوم ہوا کہ بچے کے دماغ میں پانی ہے جس پر اگلے دن انہوں نے آپریشن کر دیا اور پیدائش کے اگلے دن بچے کے دماغ کا آپریشن کر کے اس میں پلاسٹک کی ٹیوب ڈال دی اور دماغ سے پانی کے اخراج کا ذریعہ بنایا۔ آپریشن کے ایک ماہ کے بعد اس ٹیوب سے انفیکشن ہو گیا اور انہوں نے نیا آپریشن کر کے ایک نئی ٹیوب ڈال دی اور دماغ سے پانی کے اخراج کا ذریعہ بنایا۔ اس آپریشن کے ایک ماہ بعد اس ٹیوب سے دوبارہ انفیکشن ہو گیا اور انہوں نے نیا آپریشن کر کے ایک نئی ٹیوب دوسری طرف ڈال دی اب بچہ ویسے تو صحت مند ہے مگر اس کی ذہنی نشوونما کم ہے۔ ایک سال کی عمر میں وہ چھ ماہ کے بچے کی سی حرکتیں کرتا ہے نہ تو اس کا سر کنٹرول میں ہے نہ اس نے بیٹھنا شروع کیا ہے۔ اس سے قبل میری ایک تین سال کی بیٹی ہے جو بالکل صحت مند ہے۔ **(وجیہہ ناز۔ یو ایس اے)**

مشورہ: مندرجہ ذیل تدبیر دس دن کر کے بند کر دیں اور دوبارہ مطلع کریں۔ پوست آملہ خشک کا باریک سفوف ایک چاول کے بقدر، سفوف مغز کرنجوہ ایک چاول کے بقدر ایک چمچہ پانی میں جوش دے کر چھان کر دو خوراک بنالیں۔ آدھا پانی صبح کسی وقت پلائیں، باقی پانی شام کو کسی وقت پلائیں۔ دماغ میں شنٹ ہو تو ہر وقت خبردار رہنا پڑتا ہے۔ ایسے مریضوں کو دودھ، چاول، پھل، سبزیاں زیادہ موافق نہیں آتیں۔ غذا نمبر 2-4 استعمال کریں۔

کوئی سینے پر سوار ہے

میری عمر 14 سال ہے میں تقریباً دو سالوں سے بہت پریشانی میں مبتلا ہوں میں جب بھی رات کو سونے کیلئے لیٹتا ہوں تو مجھے ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی میرے سینے پر چڑھا بیٹھا ہے اور اپنی پوری قوت سے میرا گلا دبا رہا ہے میں اپنے آپ کو اس غیر مرئی طاقت سے چھڑانے کی مکمل کوشش کرتا ہوں لیکن مجھے ایسا معلوم ہوتا ہے کہ میرا بال بال جکڑا ہوا ہے۔ میں اس حالت میں پوری آواز سے چیخنا چاہتا ہوں لیکن اس حالت میں میری آواز حلق کے اندر ہی گھٹ کر رہ جاتی ہے، مجھے اکثر بخار بھی چڑھ جاتا ہے ہڈیاں دکھنے لگ جاتی ہیں، آنکھوں میں سخت جلن ہوتی ہے، مجھے شدید قبض بھی ہے۔ مہینہ مہینہ اجابت نہیں ہوتی، جسم بہت کمزور ہے، کسی کام میں دل نہیں لگتا۔ میں بہت پریشان رہتا ہوں۔ **(ابراہیم اسلم۔ سیالکوٹ)**

مشورہ: جوارش کمونی مسہل پونی چائے کی چمچی صبح و شام کھالیا کریں۔ ایک ہفتہ کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

خون کی کمی

حکیم صاحب میری عمر 32 سال ہے۔ ہر وقت چہرہ زرد رہتا ہے اور جسم میں کمزوری لاحق ہوگئی ہے۔ ہاتھ پاؤں کانپنے لگتے ہیں۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور سانس پھول جاتا ہے۔ شدید نقاہت ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہو جاتے ہیں اور سردی بھی لگتی ہے اور کوئی چیز بھی صحیح طور پر ہضم نہیں ہوتی۔ ہر وقت سستی چھائی رہتی ہے۔ برائے مہربانی میرے لیے آپ کوئی اچھا سا نسخہ تجویز کریں تا کہ اس تکلیف سے مجھے نجات مل جائے۔ **(عائشہ خانم، گوجرانوالہ)**

مشورہ: معدہ اور جگر کی کمزوری سے، نکسیر، پیچش، حیض کی زیادتی، اسہال، پیٹ کے کیڑوں اور چوٹ کی وجہ سے شدید جریان خون اور صحت کے اصولوں پر عمل نہ کرنے سے خون کی کمی ہو جاتی ہے۔ آپ درج ذیل ادویات استعمال کریں۔ انشاءاللہ فائدہ ہوگا۔

ھوالشافی: صبح و شام جوہر شفاء مدینہ اور اس کے ساتھ اکسیر البدن ڈبی پر دی گئی ہدایات کے مطابق استعمال کریں۔ غذا نمبر 2 اور 3 استعمال کریں۔

اجابت میں خون

میری بیٹی نے جس کی عمر اس وقت نو سال ہے پچھلے سال گرمیوں میں اسے دست آئے اور پیچش لگ گئی اور ساتھ ہی خون آنے لگا۔ میں نے اسپغول کھلائی ٹھیک ہوگئی یہ تکلیف سردیوں میں پھر شروع ہوئی۔ دن میں جتنی دفعہ رفع حاجت کیلئے جاتی خون اتنی دفعہ آتا۔ خون کا رنگ گہرا اور گاڑھا ہوتا ہے نہ رفع حاجت کی جگہ کوئی مسہ ہے اور نہ سوجن۔ **(حنا۔ کراچی)**

مشورہ: صبح و شام اسپغول کی بھوسی پانی میں حل کر کے شربت بنفشہ سے میٹھا کر کے پلائیں۔ صبح ناشتہ میں جو کا دلیہ دیں۔ مرچ، گرم مسالے سے پرہیز کریں۔ غذا نمبر 1-5 استعمال کریں۔

سر میں جلن

میری عمر 47 سال ہے، دو سال سے میرے سر کے بائیں جانب جلن سی ہونے لگی جیسے کسی توے سے بھاپ نکلتی ہے جس سے سر میں درد محسوس ہونے لگتا ہے۔ میں نے ایک نیورو سرجن کو دکھایا۔ اس نے سی ٹی اسکین بھی کروایا وہ بھی بالکل ٹھیک تھا۔ دوائیں دیں، آہستہ آہستہ آرام آگیا۔ اب اکثر آدھے سر میں جلن سی ہونے لگتی ہے ہفتہ پندرہ دن بعد خود ہی آرام آجاتا ہے۔ اب تقریباً پندرہ دن بعد خود ہی آرام آجاتا ہے اب تقریباً پندرہ دنوں سے پھر شروع ہے اب کان اور گال میں بھی درد محسوس ہوتا ہے، جلن کے ساتھ آنکھ اور سر میں درد محسوس ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ دو سال سے ایام بھی ٹھیک طرح سے نہیں آتے ہیں دو سالوں میں ایک آدھ مرتبہ گولیاں بھی کھائی ہیں ایام نہیں آئے۔ پچھلی گرمیوں سے ایسا ہوتا ہے کہ ایک دم گھبراہٹ محسوس ہوتی ہے۔ پسینہ آتا ہے اور سردیوں میں بھی سخت گرمی لگتی ہے دس منٹ کے بعد نارمل حالت میں آجاتی ہوں، دن میں گھنٹے دو گھنٹے کے بعد گرمی کا شدید احساس ہوتا ہے۔ **(ناز۔ ملتان)**

مشورہ: عمدہ اصلی خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر دار چھ گرام صبح کھائیں۔ دس روز کے بعد دوبارہ لکھیں۔ غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

خراٹوں نے پریشان کردیا

میری عمر 18 سال ہے۔ مجھے خراٹوں کا مرض لاحق ہے۔ اور میں اس کی وجہ سے بہت زیادہ پریشان ہوں۔ ہر طرح کے علاج اور مشوروں پر عمل کرچکی ہوں۔ لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوا ہے۔ بہت لوگوں نے کہا ہے کہ اسکا کوئی علاج نہیں ہے۔ **(نبیلہ۔ سیالکوٹ)**

مشورہ: گرم پانی کے غرغرے کیا کریں۔ گرم پانی ناک میں دیں جیسے وضو میں دیتے ہیں اور زکام کا باقاعدہ علاج کروائیں۔ سرد، ترش چیزوں سے پرہیز ضروری ہے۔

جریان

میری عمر 24 سال ہے' میرا رنگ پہلے سرخ وسفید تھا اب زرد ہوگیا ہے آنکھ کے گرد حلقے ہیں اور سارے جسم کی ہڈیاں نمایاں ہونا شروع ہوگئی ہیں' خاص کر کلائیاں تو بچوں جیسی ہیں۔ ایم بی اے کا سٹوڈنٹ ہوں مگر دیکھنے میں میٹرک کا لگتا ہوں۔ تین چار سال پہلے میرا پیٹ خراب ہوا تھا موشن آنا شروع ہوئے تھے دن میں تین چار موشن اور کھانے کے فوراً بعد تو ضرور آتے تھے۔ بنیادی مسئلہ پیشاب کے بعد سفید قطرات کا آنا ہے' سردیوں میں ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں اور گرمیوں میں پیشاب جلن کے ساتھ آتا ہے۔ حالانکہ تمام گرم اشیاء سے پرہیز کرتا ہوں۔ **(ربانی۔ فیصل آباد)**

مشورہ: جس دوا سے فائدہ محسوس ہو' اسے مستقل شفایابی تک استعمال کرتے رہنا چاہیئے آپ کو جس علاج سے فائدہ ہوا اس سے اگر کوئی نقصان نہ ہو تو دوبارہ کرکے دیکھیں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ غذا نمبر 5-6 استعمال کریں۔

بہت موٹی ہوں

میری عمر 14 سال ہے اور میں بہت موٹی ہوں اور چہرہ موٹے گالوں کی وجہ سے اچھا نہیں لگتا۔ میرا وزن 40 کلو ہے اور میں بہت پریشان ہوں۔ **(راؤ فاطمہ اشتیاق احمد)**

مشورہ: آپ کی کھیل کود کی عمر ہے اگر دو گھنٹے روزانہ کھیل کود میں حصہ لیں تو آپ کا مسئلہ بخیروخوبی حل ہوسکتا ہے' دواؤں اور ڈائٹنگ سے دور رہیں۔ غذا نمبر 1-6 استعمال کریں۔

برائے اعصابی قوت اور قوت باہ

عقرقرحا' جلوتری' سنڈھ تینوں ایک ایک تولہ۔ پانچ انڈوں کی زردی میں رگڑائی کریں۔ چنے کے برابر گولیاں بنالیں۔ ایک گولی شام کو دودھ کے ساتھ' ایک ہفتے میں ناقابل برداشت قوت پیدا ہوجائے گی۔

برائے جریان واحتلام

تخم ریحان' لاجونتی' مصری سو، سو گرام۔ سب اجزا کو باریک پیس لیں۔ چھ ماشہ خوراک صبح وشام ہمراہ پانی۔ **(نصر اللہ معاویہ)**

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین' جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقی)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا، قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار کا جوس، انار شیریں، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، الیچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگوگوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

کیل مہاسوں کا روحانی اور طبی علاج

ابومحمد سعد

چہرے کی جلد کی خرابی کی وجہ بے پردگی بھی ہے۔عورتوں کی جلد بہت نازک ہوتی ہے جب عورتیں بے پردہ باہر نکلتی ہیں تو باہر کی مٹی دھول وغیرہ ان کے چہرے کو خراب کردیتی ہے۔اس کے علاوہ غیرمحرم مردوں کی حسرت بھری نظریں بھی ان کے چہرے پر بہت برا اثر کرتی ہیں

آج کے اس جدید دور میں جوانوں کے جہاں باقی مسائل ہیں وہاں ان کا سب سے اہم مسئلہ اپنے آپ کو خوبصورت بنانا ہے۔ ہر کوئی یہ چاہتا ہے کہ وہ خوبصورت نظر آئے۔اس کے لئے اپنا قیمتی سرمایہ خرچ کیا جاتا ہے، ہر جگہ بیوٹی پارلر کھلے ہوئے، لڑکیاں تو لڑکیاں لڑکے بھی اپنے چہرے کو خوبصورت بنانے کے لئے قیمتی کریمیں استعمال کرتے ہیں مگر رزلٹ صفر، تھوڑی دیر خوبصورتی ہوئی پھر اسی طرح۔ کریموں میں اکثر زہریلے کیمیکل ہوتے ہیں جو چہرے کی نازک جلد کو خراب کردیتے ہیں اور کیل مہاسوں کا سبب بنتے ہیں۔ پھر یہ کیل مہاسے ختم کرنے کے لئے مہنگے علاج کروانے پڑتے ہیں۔

دل انسانی جسم کے ایک ایک خلیے تک صاف خون پہنچانے اور گندا خون واپس کرنے کا کام کرتا ہے۔ دل چونکہ چھاتی کے درمیان ہے اور سر، چہرہ، آنکھیں، کان وغیرہ اس سے اوپر ہیں اس لئے ان اعضاء میں خون پہنچانا قدرے مشکل ہے جس کی وجہ سے اکثر یہ اعضاء تھوڑے کمزور ہوتے ہیں۔ان اعضاء کا دل کے لیول سے نیچے ہونا صرف سجدے کی حالت میں یا رکوع میں ہوتا ہے۔یعنی رکوع اور سجدے کی حالت میں خون ان اعضاء تک بہت آسانی سے پہنچ جاتا ہے جس کی وجہ سے یہ اعضاء فریش/تازہ رہتے ہیں۔اس لئے جب چہرے کو خون صحیح طریقے سے فراہم ہوگا تو وہ قدرتی خوبصورت ہوجائے گا اور چہرے کے ہر خلیے سے گندا خون جب واپس ہوگا تو کیل مہاسوں وغیرہ کی بیماری سے چہرہ محفوظ رہے گا۔ اس لحاظ سے ہم اگر حساب لگائیں کہ اگر پانچ وقت کی نماز پابندی کے ساتھ ادا کریں تو رکوع اور سجدے کی تسبیحات کو آرام سے پڑھیں تو ایک رکوع یا سجدے میں سر اور چہرہ 5 سیکنڈ کے لئے دل کے لیول سے نیچے ہوتے ہیں اور خون باآسانی ان تک پہنچتا ہے۔ دل تقریباً 0.83 سیکنڈ میں ایک مرتبہ خون جسم کے ہر حصہ کو سپلائی کرتا ہے۔اس حساب سے پانچ نمازوں میں کم از کم ایک ہزار مرتبہ دماغ، آنکھوں اور چہرے کے تمام اعضاء کو خون کی سپلائی بہترین طریقے سے ہوتی ہے جس کی وجہ سے یہ تمام اعضاء ٹھیک حالت میں رہتے ہیں اور نماز پڑھنے پر خرچ بھی کچھ نہیں ہوتا۔ چہرے کی جلد کی خرابی کی دوسری بڑی وجہ مردوں میں بار بار شیو کرنا بھی ہے۔

بار بار استرا مارنے کی وجہ سے جلد کھردری ہوجاتی ہے اور چہرہ صاف ہونے کی وجہ سے جراثیم باآسانی چہرے تک پہنچ جاتے ہیں اور اس نازک جلد کو خراب کردیتے ہیں جبکہ مسنون ڈاڑھی کی وجہ سے نہ صرف جلد کھردری نہیں ہوتی بلکہ ڈاڑھی جراثیم کو بھی چہرے پر جانے سے روکتی ہے۔عورتوں میں چہرے کی جلد کی خرابی کی وجہ بے پردگی بھی ہے۔عورتوں کی جلد بہت نازک ہوتی ہے جب عورتیں بے پردہ باہر نکلتی ہیں تو باہر کی مٹی دھول وغیرہ ان کے چہرے کو خراب کردیتی ہے۔اس کے علاوہ غیر محرم مردوں کی حسرت بھری نظریں بھی ان کے چہرے پر بہت برا اثر کرتی ہیں۔ پردہ والی عورتیں اس سے محفوظ رہتی ہیں۔اکثر آپ نے دیکھا ہوگا کہ نمازی حضرات اور جن کے چہرے سنت رسولؐ سے سجے ہوئے ہیں ان کے چہرے ان بیماریوں سے محفوظ ہوتے اور ان کے چہرے پر قدرتی نورانیت ہوتی ہے۔ دیکھیں کہ اگر ہم اللہ تعالیٰ کے حکموں اور نبی پاکؐ کے مبارک طریقوں کو اپنائیں تو نہ صرف یہ دنیا خوبصورت بن جائے بلکہ ہماری آخرت بھی سنور جائے مگر ہائے بدقسمتی کہ ہم مغرب کی تقلید میں اتنے اندھے ہوگئے ہیں کہ ہمیں ہوش بھی نہ رہا کہ ہمارے پروردگار نے ان عبادات کے دنیا میں کیا کیا فوائد رکھے ہیں۔ مگر ایک بات یاد رکھیں کہ نماز، پردہ اور مسنون ڈاڑھی کو اللہ کے حکم سمجھ کر عمل کریں۔ دنیاوی فائدے کے لئے نہیں۔ دنیاوی فائدے تو عارضی ہیں اور آخرت بنانے کی فکر کرنے والوں کو مفت مل جاتے ہیں۔

نوجوانی میں قدم رکھنے والوں کیلئے کیلوں کی بدنمائی ناقابل برداشت ہے۔ اس میں دکھ کی بات کیلوں کا درد نہیں بلکہ ''انا'' کا درد ہے۔ اصلی حسن' جوانی کا حسن ہوتا ہے۔اس پر یہ دھبے گویا جوانی پر دھبے ہوتے ہیں۔ لوگ پوچھتے ہیں تو شرم دامن گیر ہوتی ہے۔

طبی لحاظ سے کیل کا مطلب چربیلے غدودوں کا ورم ہے۔ یہ غدود جلد کے نیچے بالوں کی طرح لاتعداد ہوتے ہیں۔ ان میں سے ایک قسم کا تیل نکل کر چہرے کی جلد پر آجاتا ہے جب ان غدودوں میں جراثیمی چھوت (انفیکشن) یا ورم آتا ہے تو یہ کیلوں کے دھبوں کی صورت میں چہرے پر نظر آتی ہے۔ چربیلے غدودوں میں سے زیادہ تیل خارج ہوتا ہے ان کا راستہ بند ہوجاتا ہے یا ان میں انفیکشن ہوجاتا ہے۔ یہ دھبے زرد بھی ہوتے ہیں اور کالے بھی۔ چہرے کے علاوہ کندھوں اور سینے پر بھی نکلتے ہیں۔

اس کا سبب یہ بتایا جاتا ہے کہ ہارمون کا فعل غیر متوازن ہوجاتا ہے۔ ہارمون سے مراد تھائرائڈ' پچوٹری اور عورتوں میں بیضہ دان کے ہارمون ہیں۔ مردانہ ہارمون سے مردوں کے چہرے اور جسم کے بال آتے ہیں' آواز بھاری ہوجاتی ہے جبکہ زنانہ ہارمون سے خواتین کی چھاتیاں بنتی ہیں۔ کولھوں میں گوشت بڑھتا ہے اور ان کے بال نازک اور نرم اگتے ہیں۔ان کا چہرہ بالوں سے خالی ہوتا ہے۔ کیلوں کی زیادتی سے آدمی چڑچڑا ہوجاتا ہے یعنی جذباتی عدم توازن پیدا ہوتا ہے۔اس تکلیف پر قابو پانے کیلئے پہلا اقدام یہ ہے کہ آپ سالم آٹے کی روٹی کھائیں یعنی آٹے سے کچھ نکالا نہ جائے۔ چوکر بھی اس میں شامل ہونا چاہیے۔ دوسرا اقدام یہ ہے کہ سفید شکر کو کم کیا جائے۔ مختصر یہ کہ مشین سے پسے ہوئے اور صاف کردہ اناج سے یہ تکلیف بڑھتی ہے۔ یہ دو احتیاطیں جلد کے اندر سے نکلنے والے تیل کی مقدار کو کم کرتی ہیں۔ روزانہ منہ دھونا اور غسل کرنا بھی اہم ہے اور ورزش بھی بہت ضروری ہے' اس لیے کہ اس سے پسینہ آتا ہے اور یہ شکایت کم ہوجاتی ہے۔ایک اور اقدام روزانہ آٹھ دس گلاس پانی پینا بہت مفید ہے۔ یہ تو فطری تدابیر ہیں۔اس کے بعد آپ اپنے معالج کے مشورے سے کریم' لوشن اور صابن استعمال کریں۔

عرق النساء کی تکلیف غائب

مجھے ''عرق النساء یعنی شائٹیکا'' کی تکلیف تھی' میں نے ایک صاحب کا واقعہ پڑھا کہ ان کا بیٹا ڈاکٹر تھا۔ان صاحب کی کمر میں تکلیف تھی۔ بیٹے نے بہت علاج کرائے لیکن کمر کی تکلیف ٹھیک نہیں ہوتی تھی۔ وہ بیوی کے ہمراہ عمرے پر گئے۔ لکھتے ہیں کہ بیت اللہ شریف کے پہلو میں بیٹھے ہوئے دل میں خیال آیا کہ اللہ سے اپنی تکلیف کے ٹھیک ہونے کی دعا مانگوں۔ وہ صاحب لکھتے ہیں میں نے اللہ سے صحت کی دعا کی۔ مجھے اونگھ آئی' جب اٹھا تو درد غائب تھا۔

میں عرق النساء کی تکلیف سے بہت تنگ تھا۔ میں سعودی ایئرفورس میں تھا۔ ہمیں عمرہ کی سعادت تقریباً دس دن بعد نصیب ہوتی تھی۔ مذکورہ بالا صاحب کا واقعہ پڑھ کر جب میں پھر عمرہ پر گیا تو حطیم میں کعبہ شریف کے میزاب رحمت کے نیچے بیٹھ کر میں نے صحت کی دعا کی۔ اللہ نے سن لی۔ مجھے مکمل صحت نصیب ہوئی۔ بندے کی دعائیں تو بیت اللہ شریف میں فوراً قبول ہوتی ہیں بلکہ درد سے مانگی جانے والی ہر دعا ہر جگہ قبول ہوتی ہے۔ (**عصمت اللہ خٹک' پشاور**)

دو انمول خزانے اور ڈاکو

ایک رات ایسا ہو کہ گھر کی ایک عورت کو گھر کے باہر آہٹ محسوس ہوئی۔ تو اس نے اٹھ کر دو انمول خزانے کا ورد شروع کر دیا۔ تھوڑی دیر بعد کتوں کے ایک ہجوم کے بھونکنے کی آواز آنے لگی اور وہ اس قدر زور سے بھونکے کہ گھر والوں کی بھی آنکھ کھل گئی

انجینئر نوید اختر، راولپنڈی

گزشتہ موسم سرما میں ہمارے شہر سرائے عالمگیر میں کہیں سے ڈاکوؤں کا ایک گروہ گھس آیا۔ انہوں نے شہر میں کئی وارداتیں کیں۔ ہر گھر میں گھستے اور امیر غریب کی پرواہ کیے بغیر سب کچھ چھین لیتے۔ مزید ستم یہ کہ قانون نافذ کرنے والے ادارے بھی خاموش تماشائی بنے ہوئے تھے اور بعد میں پتہ چلا کہ پولیس بھی ان سے ملی ہوئی ہے اور باقاعدہ حصہ وصول کرتی ہے۔ سارے شہر کے لوگوں کا سکون غارت ہو گیا۔ ایسا لگتا تھا کہ اب بس اپنی باری کا انتظار ہو رہا ہے۔ ہمارا گھر سڑک کے کنارے پر ہے اور سامنے قبرستان ہے اور خوبصورتی کے اعتبار سے آس پاس کے گھروں میں سے سب سے اچھا لگتا ہے۔ ہمارے گھر والے بھی پریشان تھے۔ چنانچہ گھر والوں نے ایک رائفل کا بندوبست کیا۔ بندے نے عرض کیا کہ رائفل سے حفاظت نہیں ہوگی بلکہ سارے کوئی عمل کریں کہ اللہ ہماری حفاظت فرمائے اور مشورے کے بعد یہ طے پایا کہ حکیم صاحب کے ارشادہ فرمودہ دو انمول خزانے کا اہتمام کیا جائے۔ اپنی اپنی استطاعت کے مطابق کچھ نہ کچھ پڑھا۔ ایک رات ایسا ہو کہ گھر کی ایک عورت کو گھر کے باہر آہٹ محسوس ہوئی۔ تو اس نے اٹھ کر دو انمول خزانے کا ورد شروع کر دیا۔ تھوڑی دیر بعد کتوں کے ایک ہجوم کے بھونکنے کی آواز آنے لگی اور وہ اس قدر زور سے بھونکے کہ گھر والوں کی بھی آنکھ کھل گئی۔ کسی نے کھڑکی ہلکی سی کھول کر آنکھ لگا کر باہر دیکھا تو دس گیارہ آدمیوں کا ایک ٹولہ اسلحہ سے لیس کتوں کے سامنے بدکتا ہوا محسوس ہوا۔ کتے بھونکتے بھونکتے آگے بڑھتے جا رہے تھے اور یوں اس رات چوروں سے اللہ نے نجات دی۔ حالانکہ اس گلی میں آج تک اس تعداد میں کتے کبھی دیکھے ہی نہیں گئے۔

دوسری دفعہ چور ساتھ والے گھر کی چھت پر چڑھ گئے تاکہ وہاں سے ہمارے گھر آسکیں۔ پڑوس کی عورت نے دیکھ لیا تو شور مچا دیا تو چور فائرنگ کرتے ہوئے بھاگ گئے۔ محلے کے سارے گھروں میں چوری ہوئی مگر صرف دو گھر محفوظ رہے ہم اور ہمارے پڑوسی۔

دو انمول خزانے کے علاوہ رات کو سوتے وقت آیت الکرسی، سورۂ فاتحہ اور سورۂ اخلاص پڑھنے کا بھی اہتمام ہے۔

یَامُسَبِّبَ الْاَسْبَابِ سَبِّبْ لِیَ الْخَیْرَ

میری اہلیہ کی ایک عزیزہ ہے مذکورہ بالا ذکر کا عمل مکمل کیا۔ عمل اس طرح کہ روزانہ رات کو 590 دفعہ اس کا اہتمام کیا۔ (اول آخر درود پاک 11 مرتبہ) یہ گیارہ دن کا عمل ہے۔ اس عمل کو مکمل کرنے کے بعد جب بھی کوئی مشکل آن پڑی کوئی پریشانی لاحق ہوئی تو اول آخر گیارہ دفعہ درود پاک کے ساتھ سات دفعہ اس ورد کو کیا تو اللہ نے پریشانی سے نجات عطا فرمائی اور مصیبت کو ٹال دیا۔

حضرت ابو درداءؓ کی دعا اور جھگڑا

(منصورہ سلطانہ، لالہ موسیٰ)

ایک آدمی کے گھر میں اکثر کسی نہ کسی بات سے لڑائی رہتی تھی۔ گھر میں دو تین فرد ایسے تھے کہ شاید ان کو لڑائی میں مزہ آتا تھا۔ بات تکرار کے بعد ہاتھا پائی تک پہنچ جاتی تھی۔ گھر کی ایک عورت دو انمول خزانے سے واقف تھی ایک دن لڑائی شروع ہوئی۔ (یہ عورت مجبوری کے ایام میں تھی) اس لیے دو انمول خزانہ میں سے صرف دعائے ابو درداءؓ (اَللّٰھُمَّ اَنْتَ رَبِّیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا اَنْتَ...... (مکمل) پڑھنا شروع کر دی اس دعا کی برکت سے لڑائی آگے نہ بڑھ سکی اور فریقین بہت جلد خاموش ہو گئے۔ یہ عورت کہتی ہے کہ جب بھی ایسے لڑائی ہوتی ہے میں صرف یہ دعا پڑھنا شروع کر دیتی ہوں اور اللہ تعالیٰ کسی بہانے سے ٹال دیتے ہیں۔

برائے لیکوریا

نسخہ: مازو۔ مائیں۔ چھل انار۔ پاٹھا۔ کیکر کی پھلی تمام چیزیں ہم وزن لیں۔ باریک پیس لیں۔ **خوراک:** چھ ماشہ صبح و شام دودھ کے ہمراہ۔ (چالیس دن تک) لیکوریا کیلئے بہترین نسخہ ہے۔ یہ نسخہ میرے مجرب اور معمول مطب ہے۔ سستے اجزاء ہونے کے باوجود رزلٹ بہترین ہے۔

(حکیم نصر اللہ معاویہ، وہاڑی)

فاصلہ پر رہو

مولانا وحید الدین خان

ہر آدمی کے سامنے اس کا ذاتی انٹرسٹ ہے۔ ہر آدمی اپنے اندر ایک انا لیے ہوئے ہے۔ ہر آدمی دوسرے کو پیچھے کر کے آگے بڑھ جانا چاہتا ہے

سڑک پر بیک وقت بہت سی سواریاں دوڑتی ہوتی ہیں۔ آگے سے پیچھے سے، دائیں سے بائیں سے۔ اس لیے سڑک کے سفر کو محفوظ حالت میں باقی رکھنے کیلئے بہت سے قاعدے بنائے گئے ہیں۔ یہ سڑک کے قاعدے سڑک کے کنارے ہر جگہ لکھے ہوئے ہوتے ہیں تاکہ سڑک سے گزرنے والے لوگ انہیں پڑھیں اور ان کی رہنمائی میں اپنا سفر طے کریں۔ ایک سڑک سے گزرتے ہوئے اسی قسم کا ایک قاعدہ بورڈ لکھا ہوا نظر سے گزرا۔ اس کے الفاظ یہ تھے "فاصلہ برقرار رکھو" میں نے اس کو پڑھا تو میں نے سوچا کہ ان دو لفظوں میں نہایت دانائی کی بات کہی گئی ہے۔ یہ ایک مکمل حکمت ہے۔ اس کا تعلق سڑک کے سفر سے بھی ہے اور زندگی کے سفر سے بھی۔

موجودہ دنیا میں کوئی آدمی اکیلا نہیں ہے۔ ہر آدمی کو دوسرے بہت سے انسانوں کے درمیان رہتے ہوئے اپنا کام کرنا پڑتا ہے۔ ہر آدمی کے سامنے اس کا ذاتی انٹرسٹ ہے۔ ہر آدمی اپنے اندر ایک انا لیے ہوئے ہے۔ ہر آدمی دوسرے کو پیچھے کر کے آگے بڑھ جانا چاہتا ہے۔

یہ صورتحال تقاضا کرتی ہے کہ ہم زندگی کے سفر میں "فاصلہ پر رہو" کے اصول کو ہمیشہ پکڑے رہیں۔ ہم دوسرے سے اتنی دوری پر رہیں کہ اس سے ٹکراؤ کا خطرہ مول لیے بغیر ہم اپنا سفر جاری رکھ سکیں۔

اسی حکمت کو قرآن میں اعراض کہا گیا ہے۔ اگر آپ اعراض کی اس حکمت کو ملحوظ نہ رکھیں تو کہیں آپ کا فائدہ دوسرے کے فائدہ سے ٹکرا جائے گا۔ کہیں آپ کا ایک سخت لفظ دوسرے کو مشتعل کرنے کا سبب بن جائے گا۔ کہیں آپ کی بے احتیاطی آپ کو غیر ضروری طور پر دوسروں سے الجھا دے گی۔ اس کے بعد وہی ہوگا جو سڑک پر ہوتا ہے۔ یعنی حادثہ۔ سڑک کا حادثہ آدمی کے سفر کو روک دیتا ہے۔ بعض اوقات خود مسافر کا خاتمہ کر دیتا ہے۔ اسی طرح زندگی میں مذکورہ اصول کو ملحوظ نہ رکھنے کا نتیجہ یہ ہوگا کہ آپ کی ترقی کا سفر رک جائیگا۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ خود اپنی زندگی سے محروم ہو جائیں۔ آپ تاریخ کے صفحہ سے حرف غلط کی طرح مٹا دیئے جائیں۔

جنسی طوفان اور نئی نسل

ڈاکٹر معین، راولپنڈی

یہ بے حیائی بلکہ بدکاری کی یلغار ہے جو ہمارے ملک پر ہوئی ہے اور یہ اخلاق کے قلعے کو مسمار کرتی چلی جارہی ہے۔ ہمیں اس یلغار کو روکنا ہے مگر ہم اس کے خلاف بات کرتے ہیں تو لوگ کہتے ہیں کہ یہ تو فحاشی ہے۔ اس طرح صورتحال یہ بن گئی ہے کہ فحاشی کی تباہ کاری کو ہم نے قبول کرلیا

ایک طوفان ہے جنسی بے راہ روی اور انحراف کا جس کی لپیٹ میں ہمارا نوجوان طبقہ آیا ہوا ہے۔ ایک تو انحراف اور بے راہروی کے برے اثرات ہیں جو جسمانی اور نفسیاتی تباہی کی طرف لے جاتے ہیں ان میں کچھ اور اثرات شامل ہوجاتے ہیں جو تباہی کے عمل کو مکمل کردیتے ہیں۔ میں متاثرہ نوجوانوں کو دہشت زدہ اور مایوس نہیں کرنا چاہتا لیکن میں اس حقیقت کو چھپا بھی نہیں سکتا، بعض افراد تباہی کے اس مقام تک جا پہنچتے ہیں جہاں سے واپسی تقریباً ممکن نہیں رہتی۔ جسمانی لحاظ سے تو ہم انہیں واپس نارمل حالت میں لاسکتے ہیں لیکن ان میں چونکہ نفسیاتی بگاڑ پیدا ہوگیا ہے اس لیے وہ جسمانی علاج کو قبول نہیں کرتے۔ وہ اپنے تجزیے خود کرتے رہتے ہیں اور سمجھتے ہیں کہ ڈاکٹروں کو کچھ بھی معلوم نہیں۔ میں اس کی کچھ مثالیں پیش کروں گا:

بعض کو آوازیں سنائی دیتی ہیں اور وہ اپنے آپ کو ان آوازوں کے تابع سمجھتے ہیں۔ وہ کوئی اچھا کام کرنے لگتے ہیں تو یہ آوازیں انہیں اس کام سے روکتی ہیں۔ ان آوازوں کو وہ حقیقی سمجھتے ہیں اور اپنے آپ کو انہی کے حوالے کردیتے ہیں۔

بعض اپنے آپ میں کسی انجانی طاقت یا پراسرار قوت کی موجودگی محسوس کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ ان کا ہر قول اور فعل اس کے تابع ہے اسے وہ حقیقت سمجھتے ہیں۔

ایک اس مقام پر جا پہنچتے ہیں جہاں وہ اللہ کے وجود کے منکر ہوجاتے ہیں اور اپنی بہنوں کو تصوروں میں محبوبہ سمجھ لیتے ہیں۔ ان کی نگاہوں میں ان کی بہنیں سڑکوں پر گھومتی پھرتی عام سی لڑکیاں بن جاتی ہیں۔ وہ مذہبی، معاشرتی اور دیگر تمام اخلاقی ضابطوں سے باغی ہوجاتے ہیں۔

ایسے بھی ہیں جو مردانگی کو ترک کرکے عورت کا رول ادا کرنا پسند کرتے ہیں۔

ہمارے بعض قارئین شاید یہ تسلیم نہ کریں کہ میں نے جو کیس بیان کیے ہیں ان کا حقیقت کے ساتھ کچھ تعلق ہے میں آپ کو بتاتا ہوں کہ ایسے کیس آتے رہتے ہیں۔ یہ کیس کوئی عجوبہ نہیں۔ یہ ایک نفسیاتی مرض ہے جسے SCHIZOPHERANIA کہتے ہیں۔ اس مرض میں انسان حقیقت سے رشتہ توڑ کر تصورات کی دنیا میں چلا جاتا ہے اور تصورات کو حقیقت سمجھتا ہے۔

میں اس مضمون کو آگے چلانے سے پہلے ایک نہایت اہم بات کہنا چاہتا ہوں ہمارے معاشرے میں جنس کا صرف نام لینے کو ہی معیوب سمجھا جاتا ہے جبکہ اسلام نے تمام مسائل واضح طور پر بیان کیے ہیں اور یہ نئی نسل کا اپنے بزرگوں پر حق بھی ہے۔ آج ہمارے بزرگ اپنی اولاد کو رہنمائی دینے کو تیار نہیں جبکہ یہی کام میڈیا نے سنبھال لیا ہے جس کا نتیجہ یہ ہے کہ نوجوان نسل اس طوفان میں بہتی چلی جارہی ہے۔ جنس کے متعلق کوئی جائز اور فائدہ مند بات کرو تو اس پر اعتراض ہوتا ہے کہ یہ تو فحاشی اور عریانی ہے۔ ذرا غور فرمایئے کہ ہمارے ملک پر فحاشی اور عریانی کا کتنا شدید حملہ ہوا ہے۔ انگریزی کے ننگے رسالے اور فحاشی سے بھرپور ناول دھڑا دھڑ ہمارے ملک میں آرہے ہیں اور نوجوان طبقے میں مقبول ہوچکے ہیں۔

فلموں کی جو بھرمار ہے وہ آپ سب دیکھ رہے ہیں فلم بینی کو تو غذا کا درجہ حاصل ہوگیا ہے جیسے اس کے بغیر زندہ رہنا ناممکن ہو فلمیں چونکہ گھروں میں دیکھی جاتی ہیں اور چھوٹے بڑے، مرد عورتیں باپ بیٹی اکٹھے بیٹھ کر دیکھتے ہیں اس لیے گھروں سے شرم اور حجاب نکل گیا ہے اور اس کی جگہ رومان پرستی آگئی ہے اور یہیں سے ذہنی لذت کی عادت شروع ہوئی۔ اس کا قدرتی نتیجہ جو سامنے آیا ہے اسے روکا نہیں جاسکتا۔ یہ ہے خود لذتی۔

اخباروں میں عورتوں کی رنگین تصویریں اور اشتعال انگیز پوز لڑکوں کو ہی ذہنی طور پر خراب نہیں کرتے بلکہ لڑکیوں پر ان کا بہت برا اثر ہوتا ہے۔ ذہنی لذت پرستی کے یہ تمام سامان ہماری نوجوان نسل کو مغربی ممالک کے مادر پدر آزاد معاشرے کے رنگ میں رنگ چکے ہیں۔

یہ بے حیائی بلکہ بدکاری کی یلغار ہے جو ہمارے ملک پر ہوئی ہے اور یہ اخلاق کے قلعے کو مسمار کرتی چلی جارہی ہے۔ ہمیں اس یلغار کو روکنا ہے مگر ہم اس کے خلاف بات کرتے ہیں تو لوگ کہتے ہیں کہ یہ تو فحاشی ہے۔ اس طرح صورتحال یہ بن گئی ہے کہ فحاشی کی تباہ کاری کو ہم نے قبول کرلیا لیکن اس کے خلاف مورچہ بندی کا ذکر آتا ہے تو ہمیں کوئی ایسا لفظ بھی لکھنے کی اجازت نہیں جو فحاشی کے زمرے میں آتا ہو۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ ذہنی لذت پرستی پھلتی پھولتی رہے گی مگر اس کا یا اس کے اثرات کا ذکر نہ آئے۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہہ لیں کہ دشمن کی یلغار کو روکیں لیکن تلوار ہاتھ میں نہ لیں۔

میں اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ اپنی نوجوان نسل کو اس تباہی سے بچاؤں لیکن یہاں تو یہ صورت پیدا ہوگئی ہے کہ بات پردے میں کرنے کی پابندی لگی ہوئی ہے۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ نوجوان پردے پردے میں تباہ ہورہے ہیں۔ نہ ان کے والدین ان کیلئے کچھ کرتے ہیں نہ سکولوں اور کالجوں کے اساتذہ۔ کسی بھی باپ سے اس کے نوجوان بیٹوں اور بیٹیوں کی پرائیویٹ زندگی کے متعلق پوچھو تو وہ ان کے چال چلن کی تعریف کرتا اور کہتا ہے کہ میری اولاد کے خیالات اتنے گندے نہیں۔

یہ حضرات اپنے آپ کو خوش فہمی میں مبتلا کیے رکھتے ہیں۔ یہی وہ حضرات ہیں جو جنسی جبلت کے متعلق تعمیری بات سن کر بھی کہتے ہیں کہ تو بڑی ننگی باتیں ہیں لیکن عملاً جو تباہی پھیل رہی ہے میں اس کی بات کروں گا۔ میرے پیش نظر وہ نوجوان لڑکے اور لڑکیاں ہیں جنہوں نے قومی آزادی کا اور ملک کے وقار کا دفاع کرنا ہے۔ ان کے والد صاحبان کی اَنا اور جھوٹے وقار کے ساتھ مجھے کوئی دلچسپی نہیں۔

جب تک والدین اپنی اولاد کی تربیت کیلئے وقت نہیں نکالیں گے اور اساتذہ اپنے طالب علموں کو اپنی اولاد نہیں سمجھیں گے تب تک ہماری نوجوان نسل جنسی بے راہ روی کے سیلاب میں بہتی چلی جائے گی اور تمام والدین یہ سوچ کر مطمئن ہوتے رہیں گے کہ ہمارے بچے ایسے نہیں ہیں۔

معاشرے کے اس پھیلتے ہوئے اس ناسور کے آگے بند باندھنے کا سب سے بہترین ذریعہ یہی ہے کہ ہم اپنی اولاد کو دین کے راستے پر چلائیں اور خود مناسب انداز میں ان کے جسمانی تبدیلیوں اور جذباتی پہلوؤں سے متعلق آگاہ کریں

بدنگاہی کے جسم پر اثرات

نگاہیں جس جگہ جاتی ہیں وہیں جمتی ہیں۔ پھر ان کا اچھا اور برا اثر اعصاب و دماغ اور ہارمونز پر پڑتا ہے۔شہوت کی نگاہ سے دیکھنے سے ہارمونزی سسٹم کے اندر خرابی پیدا ہوجاتی ہے کیونکہ ان نگاہوں کا اثر زہریلی رطوبت کا باعث بن جاتا ہے

جدید فرنگی تہذیب کی یہ سوچ ہے کہ دیکھنے سے کیا ہوتا ہے صرف دیکھا ہی تو ہے یہ کون سا غلط کام کیا ہے تو کیا ہم نے کبھی یہ سوچا ہے کہ اچانک اگر شیر سامنے آجائے تو آدمی صرف دیکھ لے تو صرف دیکھنے سے جان پر کیا بنتی ہے۔سبزہ اور پھول صرف دیکھے جاتے ہیں تو پھر ان کے دیکھنے سے دل مسرور اور مطمئن کیوں ہوتا ہے۔

زخمی اور لہولہان کو صرف دیکھتے ہی تو ہیں لیکن پریشان، غمگین اور بعض بے ہوش ہوجاتے ہیں، آخر کیوں؟

الغرض نگاہیں جس جگہ جاتی ہیں وہیں جمتی ہیں۔ پھر ان کا اچھا اور برا اثر اعصاب و دماغ اور ہارمونز پر پڑتا ہے۔شہوت کی نگاہ سے دیکھنے سے ہارمونزی سسٹم کے اندر خرابی پیدا ہوجاتی ہے کیونکہ ان نگاہوں کا اثر زہریلی رطوبت کا باعث بن جاتا ہے اور ہارمونزی گلینڈز ایسی تیز اور خلاف جسم زہریلی رطوبتیں خارج کرتے ہیں جس سے تمام جسم درہم برہم ہوجاتا ہے اور آدمی بے شمار امراض و علل میں مبتلا ہوجاتا ہے۔

واقعی تجربات کے لحاظ سے یہ بات واضح ہے کہ نگاہوں کی حفاظت نہ کرنے سے انسان ڈپریشن، بے چینی اور مایوسی کا شکار رہتا ہے جس کا علاج ناممکن ہے کیونکہ نگاہیں انسان کے خیالات اور جذبات کو منتشر کرتی ہیں ایسی خطرناک پوزیشن سے بچنے کیلئے صرف اور صرف اسلامی تعلیمات کا سہارا لینا پڑتا ہے۔

بعض لوگوں کے تجربات بتاتے ہیں کہ صرف تین دن نگاہوں کو شہوانی آور محرکات، خوبصورت چہروں اور عمارتوں میں لگائیں تو صرف تین دن کے بعد جسم میں درد، بے چینی، تکان، دماغ بوجھل اور جسم کے عضلات کھنچے جاتے ہیں اگر اس کیفیت کو دور کرنے کیلئے سکون آور ادویات بھی استعمال کی جائیں تو کچھ وقت کیلئے سکون اور پھر وہی کیفیت۔آخر اس کا علاج نگاہوں کی حفاظت ہے۔

بہر حال مردوں اور عورتوں کو عفت اور پاک دامنی حاصل کرنے کیلئے بہترین علاج اپنی نظروں کو جھکانا ہے خاص طور پر اس معاشرے اور گندے ماحول میں بے شرمی اور بے حیائی اس قدر عام ہے کہ نظروں کو محفوظ رکھنا بہت ہی مشکل کام ہے۔اس سے بچنے کیلئے ظاہری و عملی شکل تو یہی ہے جو قرآن نے ہمیں بتائی کہ چلتے پھرتے اپنی نگاہوں کو پست رکھیں اور دل کے اندر اللہ کا خوف ہو کہ اللہ مجھے دیکھ رہا ہے جس قدر اللہ تعالیٰ کا خوف زیادہ ہوگا اتنا ہی حرام چیزوں سے بچنا آسان ہوگا۔حدیث پاک میں ارشاد ہے کہ آنکھیں زنا کرتی ہیں اور ان کا زنا دیکھنا ہے۔

بدنظری کے طبی نقصانات: ایک بدنظری سے کئی مرض پیدا ہوجاتے ہیں اگرچہ ایک سیکنڈ کی بدنظری ہو دل کو ضعف ہوجاتا ہے۔فوراً کشمکش شروع ہوجاتی ہے کہ نہیں؟ کبھی ادھر دیکھتا ہے کبھی ادھر دیکھ رہا ہے کوئی دیکھ تو نہیں رہا اس کشمکش سے قلب میں ضعف پیدا ہوتا ہے اور گندے خیالات سے مثانے کے غدود متورم ہوجاتے ہیں جس سے اس کو بار بار پیشاب آنے لگتا ہے اور اعصاب ڈھیلے ہوجاتے ہیں جس سے دماغ کمزور اور نسیان پیدا ہوجاتا ہے۔ہر عصیان سبب نسیان ہے اللہ تعالیٰ کی ہر نافرمانی سے قوت دماغ اور حافظہ کمزور ہوجاتا ہے۔بھول کی بیماری پیدا ہوجاتی ہے اور اس کا علم بھی ضائع ہوجاتا ہے اور گردے بھی کمزور ہوجاتے ہیں سارے اعصاب کمزور ہوجاتے ہیں۔یوں سمجھ لیجئے کہ زلزلے میں کیا ہوتا ہے جب کہیں زلزلہ آتا ہے تو عمارت کمزور ہوجاتی ہے یا نہیں؟ گناہ نفس و شیطان کی طرف سے زلزلہ ہوتا ہے جو اپنے آپ کو گناہ سے بچاتے ہیں۔اچانک نظر پڑی اور فوراً ہٹالی تو بھی دل میں زلزلہ آتا ہے جھٹکا لگتا ہے مگر گناہ کرنے کے زلزلے پر لعنت برستی ہے اور اللہ تعالیٰ کی طرف سے عذاب کے جھٹکے لگتے ہیں۔

کھانسی، نزلہ و زکام دفع دور

نزلہ وزکام اور کھانسی بھی ساتھ ہو تو ایک میٹھا مزے والا نسخہ پیش خدمت ہے۔ایک دیسی انڈا توڑ کر ایک پیالی میں ڈالیں اس میں ایک چمچ چینی ڈال کر خوب پھینٹیں۔اس کے بعد کھولتا ہوا دودھ اس میں ڈال دیں اور چمچ سے ہلائیں۔نیم گرم پی لیں۔انشاء اللہ نزلہ وزکام کیساتھ کھانسی بھی بھاگ جائیگی۔ تین دن تک یہ نسخہ استعمال کریں۔(**محمد فاران ارشد مظفر گڑھ**)

روحانی کیفیات

ایک بہن

میں نے دیکھا ایک بہت ہی حسین وادی میں درختوں کے سائے تلے بیٹھی قرآن پاک کی تلاوت کررہی ہوں

السلام علیکم حضرت حکیم صاحب! عرض خدمت ہے کہ میں اس سے پہلے بھی ایک مرتبہ خط لکھ کر اپنا خواب بیان کیا تھا جس میں مجھے حضور ﷺ کی زیارت مبارک نصیب ہوئی تھی۔تعبیر کے جواب میں آپ نے کہا تھا "آپ کے اندر روحانیت کا سمندر ہے" اس کے بعد آپ نے سوا لاکھ لَاحَوْلَ وَلَاقُوَّةَ اِلَّا بِاللّٰهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ کا ورد کرنے کو کہا جس کے بعد آپ نے مزید 2 بار اور سوا لاکھ کرنے کو کہا جو خواب بیان کرنے جارہی ہوں وہ دوسری مرتبہ سوا لاکھ شروع کرنے کے بعد پہلی رات دیکھا۔ خواب دیکھنے کے فوراً بعد میری آنکھ کھلی تو تہجد کا ٹائم تھا اور میں نے تہجد کے نفل ادا کیے۔اب خواب عرض خدمت ہے:۔

میں نے دیکھا ایک بہت ہی حسین وادی میں درختوں کے سائے تلے بیٹھی قرآن پاک کی تلاوت کررہی ہوں اور میرے سر پر سبز اوڑھنی ہے۔بارش کی ہلکی ہلکی بوندا باندی ہے جو مجھ پر بھی پڑ رہی ہے۔دن بھی بہت پرسکون اور خوبصورت ہے۔ اتنے میں میرے ابو کی صرف آواز پیچھے کی طرف سے آتی ہے کہ ایک تو بارش بہت زیادہ ہوگئی ہے۔(یہ الفاظ کچھ اس طرح کہے جیسے ناشکری کررہے ہوں) میرے بالکل سامنے بہت بڑا پہاڑ ہے۔اس پہاڑ کا ایک حصہ لفٹ کے دروازے کی طرح آگے سے ہٹ جاتا ہے اس پہاڑ کے اندر 3 پورشن ہیں جن میں وہ قومیں ہیں جن پر بارش عذاب بن کر نازل ہوئی۔ نیچے دو حصوں میں کون سی قومیں ہیں وہ پتہ نہیں۔مگر سب سے اوپر والی قوم حضرت شعیب علیہ السلام کی ہے جو اس قوم پر عذاب آیا پورا دیکھا بہت بھیانک عذاب کے بعد جب آندھی طوفان بجلی کی کڑک، چیخ وپکار سب ختم گیا۔تو ایک ندا آئی (ہے کوئی باقی تو سامنے آئے) اس وقت میں قرآن پاک میں وہی آیت پڑھ رہی ہوتی ہوں عربی میں۔جبکہ ندا عربی اور پھر اردو دونوں زبانوں میں میں سنتی ہوں جیسے مجھے سمجھانے کیلئے اردو میں کہا گیا ہو۔ پھر پہاڑ سرک کر آگے آجاتا ہے جیسے دروازہ بند کردیا گیا ہو۔میرے اوپر اسی طرح پھوار پڑ رہی ہے اور میں قرآن پاک پڑھ رہی ہوں۔

پھر ایک اور ندا آتی ہے عربی اور پھر اردو میں جو کہ میں قرآن پاک میں پڑھ بھی رہی ہوں **(بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)**

شادیاں نہ ہونے کی وجہ

ام مریم

لڑکیاں خود اور ان کے والدین رشتہ کرتے ہوئے لڑکوں کے بارے میں معیار اتنا اونچا رکھے ہیں کہ اس معیار کے لڑکے ملنا محال ہو جاتے ہیں اور دوسری طرف خود لڑکے اور لڑکوں کے والدین لڑکیوں کے معاملے میں اس قدر باریک بین ہو جاتے ہیں کہ کوئی لڑکی ان کی نگاہ میں جچتی ہی نہیں

ایک بچوں کی کہانیوں کی کتاب میں کبھی ایک خرگوش کی کہانی پڑھی تھی ۔ وہ کہانی لکھی تو بچوں کیلئے گئی تھی مگر اس میں جو سبق دیا گیا تھا وہ بچوں سے زیادہ بڑوں کیلئے مفید ہے۔

میاں خرگوش بڑے اداس تھے کیونکہ ان کا بیٹا کہیں شادی کرنے کو تیار نہیں تھا۔ ایک دن میاں خرگوش نے اپنے بیٹے کو بلایا اور کہا بیٹا میں بہت اداس ہوں کیونکہ تم کہیں شادی نہیں کرتے ہو۔ مجھے اس بات کا بے حد دکھ ہے' تم بن بیاہے پھرتے ہو۔ بیٹے نے جواب دیا ابا جان میں نے اس مسئلے پر بے حد غور کیا ہے اور میں آپ کو یقین دلاتا ہوں کہ میں ایک نہ ایک دن ضرور شادی کرلوں گا۔ مگر فی الحال ممکن نہیں۔ خرگوش نے کہا کیوں ممکن نہیں۔ بیٹے نے جواب دیا اس لئے کہ مجھے اپنی پسند کی بیوی نہیں ملتی۔ خرگوش نے پوچھا وہ کیسے؟ بیٹے نے جواب دیا پہلے میں نے سوچا تھا کہ کچھوے کی بیٹی سے شادی کرلوں۔ وہ بہت عقلمند ہے وہ اچھی طرح گھر چلائے گی۔ مگر پھر مجھے معلوم ہوا وہ تو جھوٹ بولا کرتی ہے اس لئے اس کا خیال چھوڑ دیا۔ خرگوش نے کہا ہوں۔

بیٹے نے کہا پھر مجھے خیال آیا کہ سانپ کی بیٹی سے شادی کرلوں وہ لہرا لہرا کر چلتی ہے' دل کو بھاتی ہے مگر پھر مجھے معلوم ہوا کہ وہ تو آئے دن نئے نئے کپڑے بدلتی ہے۔ ایک کپڑا ذرا پرانا ہوا تو جھٹ اتار پھینکا اور دوسرا جوڑا پہن لیا۔ اگر میں اس سے شادی کر لیتا تو وہ ہر روز نئے نئے کپڑوں کا مطالبہ کرتی رہتی چنانچہ میں نے اس کا خیال بھی جانے دیا۔ خرگوش نے کہا ہوں۔ بیٹا بولا پھر میں نے سوچا کہ چیتے کی بیٹی سے شادی کرلوں مگر پھر مجھے معلوم ہوا وہ تو بے حد غصیلی ہے چنانچہ میں نے اس کا خیال بھی چھوڑ دیا۔ خرگوش نے کہا اچھا' بیٹا بولا پھر میں نے سوچا دریائی گھوڑے کی بیٹی سے شادی کرلوں وہ بہت مہربان نظر آتی ہے۔ وہ ایک اچھی بیوی ثابت ہوگی مگر بعد میں مجھے پتہ چلا وہ تو بے وقوف ہے بس میں نے اس کا خیال بھی چھوڑ دیا۔ خرگوش نے کہا پھر' بیٹا بولا پھر میں نے سوچا کہ لگڑ بگڑ کی بیٹی سے شادی کرلوں وہ بہت چالاک ہے اور چلتی پھرتی اچھی لگتی ہے۔ مگر مجھے پتہ چلا وہ تو بے حد مکار ہے۔ بس میں نے اس پر بھی صبر کر لیا۔ خرگوش نے کہا پھر' بیٹا بولا بس یہی وجہ ہے کہ میں آج تک شادی نہ کر سکا۔ اب میں اس انتظار میں ہوں کہ مجھے کوئی ایسی بیوی مل جائے جو عقلمند بھی ہو' خوبصورت بھی ہو' چست و چالاک بھی ہو' مہربان طبیعت بھی رکھتی ہو گھر بھی اچھی طرح چلائے' مکاری بھی نہ کرے' جھوٹ بھی نہ بولے' غصے میں بھی نہ آئے اور نئے نئے کپڑے بھی نہ مانگا کرے۔ خرگوش نے کہا میرے بیٹے پھر بس صبر کر کے بیٹھ جاؤ کیونکہ تم کبھی بیاہے نہیں جاسکو گے۔

ہماری سوسائٹی میں آج کل رشتے کرنے کے معاملے میں معیار عموماً اتنا اونچا رکھا جاتا ہے کہ خرگوش کے اس باریک بین بیٹے کی طرح بہت سا نوجوان طبقہ بن بیاہے بیٹھا رہتا ہے۔ یہاں تک کہ مناسب عمریں گزر جاتی ہیں اور اپنے پیچھے بے شمار پیچیدگیاں چھوڑ جاتی ہیں۔ لڑکیاں خود اور ان کے والدین رشتہ کرتے ہوئے لڑکوں کے بارے میں معیار اتنا اونچا رکھے ہیں کہ اس معیار کے لڑکے ملنا محال ہو جاتے ہیں اور دوسری طرف خود لڑکے اور لڑکوں کے والدین لڑکیوں کے معاملے میں اس قدر باریک بین ہو جاتے ہیں کہ کوئی لڑکی ان کی نگاہ میں جچتی ہی نہیں۔ اس چھان بین کی وجہ سے وقت گزرتا چلا جاتا ہے یہاں تک کہ شادی کی مناسب عمریں گزر جاتی ہیں اور عمریں زیادہ ہو جانے کے باعث اچھا رشتہ ملنا اور بھی زیادہ مشکل ہو جاتا ہے۔

یہ بات اپنی جگہ بالکل درست ہے کہ اولاد بے حد عزیز ہوتی ہے کہ سب والدین یہی چاہتے ہیں کہ بہتر سے بہتر رشتہ ملے۔ مگر خدا نے عقل بھی اسی لئے دی ہے کہ اس سے کام لیا جائے۔ اولاد کی شادی کے سلسلے میں معیار کو بہت زیادہ بڑھا لینا بعض اوقات خود اولاد کیلئے مضر ثابت ہوتا ہے۔ معیاری رشتے تلاش کرتے کرتے اعلیٰ رشتے بھی ہاتھ سے نکل جاتے ہی اور وقت گنوا کے پھر معمولی رشتے پہ قناعت کرنا پڑتی ہے۔ ایسی بہت ساری مائیں آپ کو ملیں گی جو اس غم میں گھلی جارہی ہیں کہ ان کی بیٹیوں کے رشتے نہیں ہو رہے مگر کسی صورت میں اپنے معیار کو کم کرنے کو تیار نہیں ہیں۔ لڑکے پڑھے لکھے ہوں۔ اعلیٰ عہدوں پر بھی فائز ہوں۔ اخلاق و عادات کے بھی اچھے ہوں۔ طور طریقے بھی عمدہ رکھتے ہوں۔ شکل و صورت بھی غیر معمولی ہو۔ اچھے خاندانوں سے بھی تعلق رکھتے ہوں' وغیرہ وغیرہ۔ اب ظاہر ہے ایسے بہت کم انسان ہوں گے جن میں یہ تمام صفات جمع ہوں۔ شادی کو خدا نے اخلاق اور ایمان کی حفاظت کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس لئے اس کو بھاری بھرکم اور مشکل بنانے کی بجائے آسان بنانے کی کوشش کرنی چاہیے۔ الٹی سیدھی ہندوانہ رسوم کی پابندی کرنا اور رشتے کے معیار کو بہت زیادہ بڑھا لیتے ہیں ہر کام مشکل سے مشکل ہوتا چلا جارہا ہے۔ جتنا یہ مشکل ہوتا جارہا ہے اتنے ہی طبقے کے اخلاق اور ایمان کے خطرے میں پڑنے

جگر کی تمام بیماریاں ختم

ہر قسم کی جگر کی بیماری کیلئے' جگر کی کمزوری ہو یا ہیپاٹائٹس اے بی سی کیلئے یکساں مفید۔ یہ نسخہ میرے ایک دوست نے عبقری کیلئے بتایا ہے۔ انہوں نے یہ کئی لوگوں پر آزمایا ہے۔ اول آخر درود شریف گیارہ گیارہ مرتبہ اور درمیان میں 41 دفعہ سورۃ البینہ (پارہ 30) پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیتے رہیں انشاء اللہ تعالیٰ جگر کی تمام بیماریاں ختم ہو جائینگی۔ **(عدیل' ملتان)**

رزق حلال کی فضیلت

حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ارشاد ہے کہ کسی مسلمان کو زیبا نہیں کہ تلاش رزق میں بیٹھ جائے اور دعا کرے کہ اے اللہ مجھے رزق دے۔ تم جانتے ہو کہ آسمان سے سونا چاندی نہیں برستا' اس لیے اپنے رزق کو تلاش کر کے حاصل کیا کرو۔

کتابت رزق حلال ہے

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ سے کتابت قرآن مجید کے متعلق پوچھا گیا تو فرمایا کوئی مضائقہ نہیں' کیونکہ وہ الفاظ کی صورتیں بناتے ہیں اور بے شک وہ اپنے ہاتھوں کی کمائی کھاتے ہیں۔ (رزین)

رزق کی قدر کرو

حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا فرمان ہے کہ رزق کی قدر کرو' اللہ اس میں برکت دے گا۔ اللہ کے دیئے ہوئے رزق میں سے پاک صاف رزق کھاؤ اور اسی پر بھروسہ رکھو۔

رزق کی تلاش

حضرت عمر فاروق رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ارشاد ہے کہ کسی مسلمان کو زیبا نہیں کہ تلاش رزق میں بیٹھ جائے اور دعا کرے کہ اے اللہ مجھے رزق دے۔ تم جانتے ہو کہ آسمان سے سونا چاندی نہیں برستا' اس لیے اپنے رزق کو تلاش کر کے حاصل کیا کرو۔

حضرت علیؓ کا ارشاد

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ارشاد ہے کہ جہاں سے اجل آتی ہے وہیں سے رزق آتا ہے۔ صدقے کے ذریعے اپنے رزق کو اتارو۔ ایک اور مقام پر ارشاد فرمایا کہ اے فرزند آدم! آنے والے دن کی فکر نہ کر کیونکہ اس دن اگر تیری زندگی ہے تو خدا تیرا رزق بھی اسی کے ساتھ لائے گا۔

رزق دو طرح کا ہے

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ رزق دو طرح کا ہوتا ہے۔ طالب اور مطلوب' جو دنیا کو طلب کرتا ہے اس کو موت ڈھونڈتی ہے۔ یہاں تک کہ وہ دنیا سے نکل جاتا ہے اور جو آخرت کو تلاش کرتا ہے اسے دنیا ڈھونڈتی ہے حتیٰ کہ اس کی روزی اسے مل جاتی ہے۔

محتاجوں کی روزی

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے فرمایا کہ خدا نے سرمایہ داروں کے مال میں محتاجوں کی روزی رکھی ہے اگر کوئی فقیر بھوکا رہتا ہے تو اس کی وجہ یہ ہے کہ دولت مند نے اسے محروم رکھا۔ خدائے بزرگ ان لوگوں سے اس کا جواب طلب کریگا۔

کسب معاش میں اچھا راستہ

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے ترغیب دی ہے کہ اللہ دنیا سے جو کچھ دے وہ لے لو۔ جو تم سے منہ پھیرے تم بھی ادھر نہ دیکھو۔ اگر یہ نہ کرو تو کسب معاش میں اچھا راستہ اختیار کرو۔

اللہ کی راہ کا اصول

حضرت عثمان غنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ارشاد ہے کہ جس شخص کو اللہ تعالیٰ جتنا زیادہ رزق عطا فرمائے اسے چاہیے کہ اللہ کی راہ میں اتنا ہی زیادہ رزق استعمال میں لائے۔

حضرت عثمان غنیؓ کی نصیحت

حضرت عثمان غنی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے لوگوں کو نصیحت کی کہ لوگو اللہ تعالیٰ سے ڈرو اور کثرت رزق کے فتنے میں پڑنے سے اپنے آپ کو بچاؤ۔ حقیقتاً دنیا اور دنیا کی دولت بیکار ہے۔

فکر روزی پر حضرت علیؓ کا قول

حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ نے کیا خوب فرمایا: (اے انسان) تو اللہ تعالیٰ کا رزق غیر اللہ سے طلب کرتا ہے اور انجام کے خوف سے بےفکر ہے۔
تو ایک صراف یعنی دنیا دار' اگرچہ وہ مشرک ہو' کی ضمانت پر راضی ہے اور اللہ تعالیٰ کو ضامن ماننے پر راضی نہیں ہے۔

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا طرز عمل

حضرت ابن عباس رضی اللہ تعالیٰ عنہ فرماتے ہیں کہ زندگی کے اعمال و فرائض میں پاک روزی حاصل کرنے اور سچ بولنے کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ اگر کوئی عابد اس قدر عبادت کرے کہ اس کی پیٹھ مثل کمان کے جھک جائے اور اس قدر روزے رکھے کہ مانند تیر کے لاغر ہو جائے۔ قسم ہے اللہ رب العزت کی کہ نہ نفع دیگی اس کو اس قدر عبادت اور مشقت' جب تک کہ وہ حلال روزی تلاش نہ کرے اور جب تک وہ سچ بولنا اختیار نہ کرے۔
سوچنے کی بات یہ ہے کہ وہ شخص کس قدر فریب کار ہے جو لوگوں کو دکھانے کیلئے عبادت کرتا ہے اور مکر و فریب اور جور و ستم کے ساتھ روزی حاصل کرتا ہے اور صبح سے شام تک بے دریغ جھوٹ بولتا ہے۔ کیا ایسے شخص کو کسی وقت بھی رضائے حق' اخلاص' لطافت' طبع' رقت قلب' لطافت روح اور اثر پذیری کی نعمت حاصل ہو سکتی ہے اور کیا اس شخص کی پند و موعظت' تعلیم و تربیت اور ارشاد و ہدایت میں کوئی اثر پیدا ہو سکتا ہے؟

ماں کی دعا

ہمشیرہ احمد شاہ

میں وہ پھل کھا لیتا ہوں اور پانی پی لیتا ہوں جب میرا پیٹ بھر جاتا ہے تو پھر وہ درخت خود ہی غائب ہو جاتا ہے

ایک مرتبہ حضرت سلیمان علیہ السلام اپنے لشکر کیساتھ ہوا میں اڑتے ہوئے جا رہے تھے نیچے گہرا سمندر تھا۔ سمندر میں خطرناک موجیں اٹھ رہی تھیں۔ حضرت سلیمان علیہ السلام نے ہوا کو حکم دیا تو وہ پھیل گئی' جنات کو سمندر میں غوطہ لگا کر اندر کی حالت معلوم کرنے کیلئے بھیجا جب وہ واپس آئے تو بتایا کہ نیچے سمندر میں ایک موتیوں کا بنا ہوا قبہ ہے اور اسکا کوئی دروازہ بھی نہیں ہے۔
آپ نے حکم دیا کہ اس کو باہر لے کر آؤ جنات اس کو سمندر سے نکال لائے اور حضرت کے سامنے رکھ دیا جس کو دیکھ کر وہ بہت حیران ہوئے اور اللہ رب العزت سے دعا مانگی جس سے قبہ کا دروازہ کھل گیا۔
حضرت سلیمان علیہ السلام نے قبہ کے اندر ایک نوجوان کو دیکھا جو اللہ پاک کی عبادت کر رہا تھا۔
حضرت نے اس نوجوان سے پوچھا "تم فرشتے ہو یا جن ہو؟"
اس نے کہا نہ میں فرشتہ ہوں نہ جن بلکہ میں انسان ہوں۔
حضرت نے سوال کیا اس قبہ میں تمہیں کھانا وغیرہ کیسے ملتا ہے۔
نوجوان نے کہا جب مجھے بھوک لگتی ہے تو پتھر سے ایک درخت نکلتا ہے اس درخت پر ایسا پھل لگتا ہے جس میں دودھ سے زیادہ سفید شہد سے زیادہ میٹھا اور برف سے زیادہ ٹھنڈا پانی ہوتا ہے۔
میں وہ پھل کھا لیتا ہوں اور پانی پی لیتا ہوں جب میرا پیٹ بھر جاتا ہے تو پھر وہ درخت خود ہی غائب ہو جاتا ہے پھر حضرت سلیمان علیہ السلام نے پوچھا کہ "تمہیں اس میں دن اور رات کا کیسے پتہ چلتا ہے؟" نوجوان نے عرض کیا حضرت! مجھے یہ بزرگی اپنی ماں کی خدمت اور ان کے ساتھ اچھا برتاؤ کرنے کی وجہ سے حاصل ہوئی ہے۔ میں اپنی بوڑھی ماں کو کمر پر اٹھائے رکھتا تھا اور وہ میرے لیے یہ دعا مانگتی تھی۔
"اے میرے معبود تو اس کو نیک بخت بنا میرے مرنے کے بعد اس کو ایسی جگہ پر ٹھہرا جو نہ زمین میں نہ ہی آسمان میں اور ماں کے فوت ہو جانے کے بعد ایک دن میں سمندر کے کنارے گھوم رہا تھا تو مجھے سفید موتی کا ایک چمکدار قبہ نظر آیا جب میں اس کے قریب گیا تو اس کا دروازہ کھل گیا اور میں اس کے اندر چلا گیا اور پھر دروازہ بند ہو گیا مجھے نہیں معلوم کہ اب میں زمین ہوں یا آسمان میں یا پھر کھلی ہوا میں اسی میں رزق مل جاتا ہے پھر حضرت نے دعا فرمائی اور وہ قبہ سمندر میں چلا گیا۔

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج | روحانی بیماریوں کا روحانی علاج | کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں

کاروباری انتظام | خاندان | رشتہ نہیں مل رہا | غصے کی آگ | شک کے سائے

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہِ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

کاروباری انتظام

ہماری کئی دکانیں ہیں لیکن بہت سے مسائل ایسے ہیں جو ختم ہونے کا نام نہیں لیتے۔ پیسے آتے ہیں لیکن نہ جانے کہاں خرچ ہو جاتے ہیں۔ گذشتہ قرضہ اتارنے کی بہت کوشش کی لیکن قرض جوں کا توں ہے۔ ہم ایمانداری سے کام کرتے ہیں لیکن پریشانیاں پھر بھی درپیش ہیں۔ جس کام میں ہاتھ ڈالتے ہیں وہ کام نہیں ہوتا۔ ایک مسئلہ ختم نہیں ہوتا کہ دوسرا شروع ہو جاتا ہے۔ بہنوں کے رشتوں کی بات طے نہیں ہوتی۔ مہینے کے آخری دنوں میں دکان خالی ہو جاتی ہے لیکن پیسوں کا حساب نہیں ہوتا۔ کئی طرف سے مشکلات میں اضافہ ہو رہا ہے۔ **(ناصر علی)**

مشورہ: آپ کے خط کی بعض باتیں یہ کہنے پر مجبور کر رہی ہیں کہ آپ اپنے کاروبار کے معاملات کے اچھے انتظام اور جانچ پڑتال پر توجہ دیں۔ کسی تجربے کار شخصیت سے بھی مشورہ کر لیں۔ عملی اقدامات کے ساتھ نماز فجر کے بعد اول آخر تین، تین بار درود شریف کے ساتھ سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 پڑھ کر بارگاہ ایزدی میں دعا کیا کریں۔ صدقہ وخیرات بھی کیا کریں۔

خاندان

ہم چھ بہن بھائی ہیں۔ ایک بھائی اور ایک بہن کی شادی ہو چکی ہے۔ بڑے بھائی جن کی دو بیٹیاں ہیں، بیروزگار ہیں۔ والدین سے بھی الجھتے رہتے ہیں۔ بھابی کا مزاج بھی سخت ہے۔ ہمارے گھر کے مالی حالات بھی خراب ہیں۔ والد اور بھائی کے کام ایسے ہیں کہ جن سے نہایت قلیل آمدنی ہوتی ہے۔ معاشی تنگی کی وجہ سے ہم بہنوں کی تعلیم پر بھی برا اثر پڑ رہا ہے۔ **(افروز۔ ڈیرہ غازیخان)**

مشورہ: آپ کے گھر کا کوئی بھی فرد روزانہ نماز عشاء کے بعد ایک بار سورۂ صٓ پڑھ کر بارگاہ الٰہی میں دعا کیا کرے۔ یہ عمل چالیس دن تک جاری رکھیں۔

گھر میں بہار

شادی کو تین سال ہو چکے ہیں لیکن اولاد کی تمنا پوری نہیں ہوئی ہے۔ دو مرتبہ امید پیدا ہوئی لیکن بار آور نہ ہوسکی۔ **(طاہرہ۔ ساہیوال)**

مشورہ: نماز فجر کے بعد سورۂ یٰسین چالیس روز پڑھ کر دعا کریں اور نماز عشاء کے بعد سورۂ مریم نوے دنوں تک پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اولاد کی نعمت کا سوال کیا کریں۔ ظاہری اسباب کی تکمیل کا خانہ بھی پورا کریں یعنی جسمانی وطبی معائنہ کرائیں اور علاج بھی کرائیں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ جلد اپنا فضل وکرم فرمائیں۔

رشتہ نہیں مل رہا

میری عمر تیس سال سے اوپر ہوگئی ہے۔ ملازمت پیشہ ہوں۔ میری شادی کی کئی سالوں سے بات چل رہی ہے لیکن کوئی فیصلہ نہیں ہوتا۔ کوئی مناسب رشتہ بھی نہیں مل رہا ہے۔ کبھی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ رشتہ ہوگا بھی یا نہیں۔ **(محمد ارشد)**

مشورہ: نصف رات کے بعد دو رکعت نفل پڑھ کر اول آخر گیارہ گیارہ بار درود شریف کے ساتھ ایک بار سورۂ فاتحہ اور تین بار سورۂ اخلاص پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے اچھے رشتے کیلئے دعا کیا کریں۔ دعا کو پوری یکسوئی کے ساتھ کئی بار دہرائیں۔ یہ عمل تین ہفتے کیا جائے۔

غصے کی آگ

میرے بھائیوں اور والد میں غصہ بہت ہے۔ بھائی ذرا سی بات پر ایک دوسرے سے الجھ پڑتے ہیں ہر شخص اپنی بات پر زور دیتا ہے۔ **(عالیہ)**

مشورہ: نماز فجر کے بعد سورۂ رحمٰن مناسب بلند آواز سے پڑھا کریں اور پھر گھر کے افراد جس جگہ سے پانی پیتے ہیں اس پر دم کر دیا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ اپنا فضل وکرم فرمائیں۔

نامعلوم ہستی

ہمیں رات کے وقت یوں محسوس ہوتا ہے کہ کوئی دوسرے کمرے میں چل رہا ہے یا پھر لوگوں کو یوں لگتا ہے کہ کوئی برآمدے میں سے گزر کر گیا ہے۔ یہ بات میں نے نہیں گھر کے دوسرے افراد نے بھی محسوس کی ہے۔ بعض لوگ اسے شک و وہم قرار دیتے ہیں لیکن بہت سے لوگ اسے آسیب بتاتے ہیں ہم ڈرتے ہیں کہ کوئی نقصان نہ ہو جائے۔ **(شمسہ، لاہور)**

مشورہ: نقصان ڈر خوف سے ہوتا ہے، ڈرنے کی ضرورت نہیں ہے۔ گھر کے سب افراد نماز کی پابندی کریں اور صبح وشام پانی پر سورۂ فلق دم کر کے پی لیا کریں۔ لوبان کے ٹکڑوں پر اکیس بار سورۂ فلق دم کر کے محفوظ کر لیں اور روزانہ شام کے وقت چند ٹکڑے جلا کر اس کا دھواں پورے گھر میں پھیلا دیں۔ یہ عمل ایک ہفتے تک کیا جائے۔ روزانہ تلاوت قرآن پاک کر کے اس کا ترجمہ بھی بغور پڑھا کریں۔ انشاء اللہ گھر پر قائم ہر قسم کے اثرات کا خاتمہ ہو جائے گا۔

شک کے سائے

مجھے بات بات پر شک ہوتا ہے، نماز ادا کرتے ہوئے تعداد رکعات پر اور وضو کے ارکان پر بھی شک ہونے لگتا ہے کہ درست طور پر پورے کیے یا نہیں۔ صحیح بات پر بھی غلط ہونے کا شک ہونے لگتا ہے۔ بار بار کسی کام کو پورا کر کے بھی اطمینان نہیں ہوتا۔ ذہن شدید کشمکش کا شکار ہو جاتا ہے۔ ذہن میں مختلف خیالات گردش کرنے لگتے ہیں۔ **(ماریہ حسن، راولپنڈی)**

مشورہ: رات سونے سے پہلے اندھیرے میں بیٹھ کر سورۂ عنکبوت کی آیت نمبر 20 تین بار پڑھنے کے بعد دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ نماز فجر کے بعد چلتے پھرتے اسم ذات اللہ اللہ کا ورد دل ہی دل میں کیا کریں۔ دس منٹ تک۔ روزانہ کچھ دیر قرآن پاک کے ایک حصے کی تلاوت کر کے ترجمے کے ساتھ اس کے معنی پر غور کیا کریں۔ انشاء اللہ جلد شک پر مبنی خیالات کا زور ٹوٹ جائیگا۔

صحت وتندرستی

میں کچھ عرصہ قبل بیمار ہوگئی۔ ہسپتال میں داخل ہوئی۔ بیماری کی بعد جسمانی حالت پہلے جیسی نہیں رہی۔ جسمانی طور پر نحیف ونزار ہوگئی ہوں۔ حافظہ کمزور ہوگیا ہے اور

بال بھی کمزور ہوگئے ہیں۔ **(شائستہ جبیں' کوہاٹ)**

مشورہ: بیماری کے مطابق اور جسمانی حالت طبیب کے مشورے سے غذا کا خیال رکھیں۔ روزانہ عمدہ قسم کے چار چھوہاروں پر ایک بار سورۂ فاتحہ' گیارہ بار بسم اللہ شریف دم کر کے کھالیا کریں۔ علی الصبح کھلی فضا میں آہستگی سے گہری سانس لے کر نکالا کریں دس منٹ تک۔ انشاء اللہ ہر قسم کے فوائد حاصل ہونگے۔

ہٹ دھرمی

میرے شوہر کے اندر ضد اور حاکمانہ رویہ زیادہ ہے وہ میری یا گھر والوں کی بات نہیں سنتے۔ اپنی بات پر بضد رہنے کی عادت سے وہ کئی بار نقصان بھی اٹھا چکے ہیں۔ افسوس بھی کرتے ہیں لیکن پھر وہی روش اپنا لیتے ہیں۔ **(زرین' قصور)**

مشورہ: رات کو جب شوہر سو جائیں تو ایک بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر گردن کے پیچھے یا سر پر دم کر دیا کریں۔ کم از کم چار ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں اور جن دنوں کسی مجبوری کی وجہ سے یہ عمل نہ کر سکیں بعد میں پورے کر لیں۔

قسمت

میرے بہت سے کام بنتے بنتے بگڑ جاتے ہیں یوں لگتا ہے کہ قسمت مجھ سے ناراض ہوگئی ہے۔ مجھے کوئی دعا بتائیں کہ میرا مسئلہ حل ہو جائے۔ **(اشہد۔ لاہور)**

مشورہ: تمام حالات کا جائزہ لیں اور اللہ پر یقین وتوکل کو بڑھائیں۔ نماز کی پابندی کریں۔ ہر نماز کے بعد استغفار پڑھیں اور پھر سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 گیارہ بار پڑھ کر اللہ سے دعا کیا کریں جس قدر بھی استطاعت حاصل ہو اس کے مطابق ضرورت مند افراد کی مالی امداد کیا کریں۔

مصائب

میرا گھرانہ کافی عرصے سے مصائب کا شکار ہے' شوہر بیروزگار ہیں جو کام شروع کرتے ہیں اس میں نقصان ہوتا ہے حالات کی خرابی کی وجہ سے بیٹا بھی بدتمیزی اور بداخلاقی کرنے لگا ہے۔ نماز' روزہ' حلال روزی کا حصول اور ایمانداری سب میں موجود ہے باہر سے ہم بڑے خوش لگتے ہیں لیکن اندر سے ناخوش ہیں۔ **(شبانہ۔ کراچی)**

مشورہ: رات کے وقت پانچ مرتبہ درود شریف' چار مرتبہ استغفار اور پانچ مرتبہ سورۂ آل عمران کی پہلی دو آیات پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے حالات کی بہتری کی دعا کیا کریں۔ یہ عمل کم از کم تین ماہ جاری رکھیں۔

کاروبار

میرے شوہر نہایت غیر ذمہ دار قسم کے انسان ہیں۔ سرکاری ملازمت سے ریٹائرمنٹ کے بعد جو رقم انہیں ملی' وہ سب انہوں نے کسی کے کہنے پر کاروبار میں لگا دی۔ کاروباری توجہ نہ ہونے اور مطلبی دوستوں کی غلط رہنمائی کے باعث نقصان ہوا' یہاں تک کہ اپنا گھر بھی بیچنا پڑا اب پھر روزگار کیلئے کوششیں کر رہے ہیں لیکن میرے یا دوسرے مخلص رشتہ داروں کے مشوروں پر عمل نہیں کرتے اور اکثر مجھ سے الجھ پڑتے ہیں۔ **(فرخندہ' چارسدہ)**

مشورہ: نماز عشاء کے بعد سات بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر شوہر کے رویے میں بہتری کی دعا کریں۔ سورۂ کوثر ایک بار پڑھ کر رات کے وقت اس تکیے پر دم کریں جو شوہر سونے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ اس تکیے کو کوئی دوسرا فرد استعمال نہ کرے۔ آپ خود نماز فجر کے بعد اول آخر درود شریف کے ساتھ تین بار آیت الکرسی پڑھ کر دعا کیا کریں۔ ان وظائف پر نوے دنوں تک عمل کیا جائے۔

ذہنی کمزوری

میری یادداشت بہت کمزور ہے۔ اس کی وجہ سے میری تعلیم پر برے اثرات مرتب ہو رہے ہیں۔ امتحان کے دوران میں سب کچھ اس طرح بھول جاتا ہوں جیسے کبھی کچھ یاد ہی نہ کیا ہو۔ حالانکہ میں سال کے پہلے دن سے تیاری کر رہا ہوتا ہوں۔ یہی حالت رہی تو شاید میرا کیریئر تباہ ہو جائے۔ دماغی کمزوری اتنی زیادہ ہے کہ معمول کے کاموں میں بھی دشواری کا سامنا ہے۔ ہر چیز بھول جاتا ہوں۔ **(محمد محسن' لاہور)**

مشورہ: تعلیم سے دل اچاٹ ہو جانے' دماغی کمزوری اور فہم وفراست میں کمی دور کرنے کیلئے صبح وشام سورۂ یٰسین کی ابتدائی چار آیات اول آخر درود شریف پڑھ کر ایک چائے کا چمچہ شہد پر دم کر کے پییں اور اپنے اوپر دم کر لیا کریں۔ علی الصبح افق پر نمودار ہونے والی سورج کی ہلکی روشنی کو دس منٹ تک دیکھتے ہوئے درمیان میں سات بار سورۂ اخلاص پڑھ لیا کریں۔ چالیس روز تک۔

بیٹیوں کے رشتے

میری 4 بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے' بڑی بیٹی کی شادی کی مگر اس کے سسرال والے بہت اذیت پسند ہیں۔ میری بیٹی کو ذہنی اذیتیں دیتے رہتے ہیں۔ اس کا میاں بھی اس کا ساتھ نہیں دیتا۔ میرا بیٹا پڑھا لکھا ہے مگر بیروزگار ہے۔ بچیوں کے رشتوں کا مسئلہ حل نہیں ہو رہا ہے کہیں بھی بات نہیں بنتی ہے۔ کئی رشتے آتے ہیں۔ پریشانی مستقل کھائے جا رہی ہے۔ مالی حالات بھی کمزور ہیں۔ بہت سارے وظیفے بھی کیے مگر بے فائدہ۔ اب آپ کو خط لکھ رہی ہوں کہ میرے مسائل کا حل ضرور بتائیں۔ اس کے علاوہ چھوٹی بیٹی مستقل بیمار رہتی ہے۔ کوئی علاج فائدہ نہیں دیتا ہے۔ سر درد اور معدہ کی تکلیف ہے۔ نظر بھی بہت کمزور ہے۔ اس کیلئے کوئی علاج بتائیں آپ کی بہت شکر گزار رہوں گی۔ **(بانو' فیصل آباد)**

مشورہ: بانو بہن! پریشان نہ ہوں' اللہ کی نعمتوں کا شکر ادا کرتی رہیں نعمتیں بڑھتی رہیں گی۔ بیٹی سے کہیں سسرال میں پیار محبت سے رہے اور ایک دعا **اَللّٰھُمَّ اِنَّا نَجْعَلُکَ فِیْ نُحُوْرِھِمْ وَنَعُوْذُ بِکَ مِنْ شُرُوْرِھِمْ** ۔ ہر نماز کے بعد 21 بار پڑھ کر تمام لوگوں پر غائبانہ پھونک دیا کرے۔ بیٹے سے کہیں کہ وہ نماز کا اہتمام کرے اور **یَاوَھَّابُ** روزانہ 313 بار توجہ سے پڑھے' غیب سے مدد ہوگی۔ مسائل حل ہونگے۔ آپ کی بیماری موجودہ حالات کی وجہ سے ہے۔ بتائے گئے اعمال شروع کریں ٹھیک ہو جائے گی۔

دوانمول خزانے پڑھیں

میں اپنے مسائل کیلئے وظیفہ جاننا چاہتی ہوں۔ 3 سال پیشتر پرانی بلڈنگ گرا کر اس پر دکانیں بنادیں اور کاروبار سے پیسے نکال کر اور کچھ لوگوں سے ایڈوانس اور قرض لیکر یہ کام کیا۔ سوچا تھا کہ یہ جگہ کرایہ پر چلی جائے گی اور قرضہ اور کاروبار صحیح ہو جائے گا مگر معاملہ اس کے برعکس ہوا' نہ تو جگہ کسی خاص کرایہ پر لگی اور نہ کوئی کاروبار اپنی جگہ واپس آیا۔ سخت پریشانی ہے آپ کے بتائے ہوئے دوانمول خزانے پڑھ رہے ہیں مگر نہ تو بچوں کی کامیابی ہو رہی ہے اور نہ ہی کاروبار صحیح ہو رہا ہے۔ نہ قرضہ ختم ہو رہا ہے۔ گھر میں لڑائی جھگڑا ہے۔ کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ مسائل حل ہو جائیں۔ بڑا بیٹا جو 24 سال کا ہے پڑھائی میں کامیاب نہیں ہو رہا۔ آپ کا بتایا ہو وظیفہ **یَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ** پڑھ رہا ہے۔ اس کیلئے بھی اور دوسرے بچوں کیلئے کوئی وظیفہ بتائیں۔

(والدہ کاظم لطیف)

مشورہ: بہن دوانمول خزانہ پڑھا جائے اور اثر نہ کرے ہو نہیں سکتا۔ لگتا ہے آپ لوگ بے یقینی کی کیفیت سے پڑھ رہے ہیں میرا کوئی کام ایسا نہیں جو ان انمول خزانوں نے نہ کیا ہو۔ آپ تھوڑی سی توجہ اور دھیان سے پڑھیں انشاء اللہ کام ہو جائیگا۔

ام ابوذر، بہاولنگر

پتے کی پتھری اور میرا آزمودہ نسخہ

بے شک ہمارے اعضاء جسم سے نکال دیں یا کاٹ کر الگ کر دیں ہمیں ذرا بھی ملال و دکھ نہیں ہوتا۔ اپنے خالق سے کوئی مشورہ نہیں ہے۔ پورے اعضاء بنا کر دنیا میں بھیجا ہے۔ وہ ہماری واپسی پر پورے اعضا ہی لے گا۔

عبقری بھائی کمال کے نسخے لاتے ہیں میری ایک عزیزہ تھیں انہیں پتہ میں بہت تکلیف تھی ایسی تکلیف کہ بے قرار تھیں کہ پتہ نکلوا دوں۔ انہیں بہت تسلی دی درود شفا پڑھ کر پانی دیا۔ پانی پینے کے بعد ان کی طبیعت کافی بہتر ہوئی۔ پھر ان سے کہتی رہی کہ اللہ بہت مہربان ہے اگر اس نے اپنے بندوں کو کوئی بیماری دی ہے تو قرآن میں شفا بھی بتائی ہے۔ اللہ نے اگر ایک بیماری دی ہے تو دوسری طرف ایسے پھل اور جڑی بوٹیاں پیدا کی ہیں کہ ان کو کھانے سے وہ بیماری ختم ہو جاتی ہے۔ دوسری بار کبھی وہ مرض نہیں ہوتا اب اگر ہمارے جسم میں کہیں یہ پتھری ہے تو اس کا یہ مقصد نہیں ہے کہ آپ اپنے اس عضو کو جسم سے نکلوا دیں۔ پیدائش سے لے کر 40 پچاس سال تک اس عضو کو استعمال کیا پھر اگر تھوڑا سا درد ہوا تو کہا کہ بس تکلیف برداشت نہیں ہوتی اس کو ہمارے جسم سے نکال باہر کرو۔ ڈاکٹر کی خوشامد کرتے ہیں کہ بس ہمیں تکلیف نہ ہو۔ بے شک ہمارے اعضاء جسم سے نکال دیں یا کاٹ کر الگ کر دیں ہمیں ذرا بھی ملال و دکھ نہیں ہوتا۔

اپنے خالق سے کوئی مشورہ نہیں ہے جس نے پورے اعضاء بنا کر دنیا میں بھیجا ہے۔ وہ ہماری واپسی پر پورے اعضاء ہی لے گا۔ ہر فرد اپنے اعضاء کٹوا کر کوڑے کرکٹ کے ڈھیر پہ پھینکتا چلا جا رہا ہے اس فرد سے جب سوال کیا جاتا ہے کہ آپ نے ایسا کیوں کیا تو جواب ملتا ہے ڈاکٹر نے کہا تھا۔ بہت ہی افسوسناک بات ہے ہمیں یہ تک نہیں معلوم جس نے سب کچھ مکمل بنا کر بھیجا ہے اسی کے پاس واپسی ہے تو وہاں ہمارے پاس کیا جواب ہے۔ ہم کٹے ہوئے اعضاء سے عبادت نہیں کر سکتے اپنی ضروریات پوری نہیں کر سکتے۔ روتے کراہتے دنیا کیلئے عبرت بن جاتے ہیں۔ پوری زندگی گولی کیپسول کھاتے گزرتی ہے۔ بینک خالی کر دیتے ہیں۔ بھاری فیس ڈاکٹر کو دیتے ہیں۔ محتاجی نفرت کا نشان ہے ہر فرد اس نشان کو مٹانا چاہتا ہے۔ اس خالق نے ہمارے جتنے اعضاء بنائے ہیں جتنی بیماریاں ہیں وہ تمام اعضاء کے برابر ہیں پھر اللہ نے ایسے پھل اور جڑی بوٹیاں بنادی ہیں جو بیمار ہوں وہ پھل کھائیں‘ جڑی بوٹیاں استعمال کریں۔ طب نبویؐ کے نسخے استعمال کریں۔ محتاجی سے پناہ میں دینے کی دعائیں مانگیں۔ دعائیں اللہ نے بھیج دی ہیں ایک ماں کو اپنے بچے کی نگہداشت کی کتنی فکر ہوتی ہے سردی میں ٹھنڈ سے بچاتی ہے کہیں نمونیہ نہ ہو جائے۔ ہمارا رب ہم سے ہزار ماؤں سے زیادہ پیار کرتا ہے وہ ہمیں کیسے بے آسرا چھوڑ سکتا ہے۔ اب ہی دیکھ لیں ہمارے پتے میں یا مثانے یا کڈنی میں پتھری ہے تو اللہ نے پتھر چاٹ بوٹی پیدا کی اور اس کی ڈیوٹی لگا دی اگر کسی بندے کو تکلیف ہے تو وہ پتھر چاٹ بوٹی کے پتے کھائے تو اس بوٹی کی اللہ نے ڈیوٹی لگائی ہے کہ میرے بندے کے جس حصے میں تکلیف دہ پتھر ہے اس پتھر کو کھا جائے اور میرا بندہ شفا پائے۔ ان پتوں کو کھا سکتے ہیں اور کوٹ کر اس کا پانی بھی پی سکتے ہیں جس فرد نے ان پتوں کو کھایا اس کی تکلیف دہ پتھری ختم ہو گئی اور وہ فرد شفایاب ہوا۔ قرآن مجید میں بھی آیات ہیں وہ پڑھنے سے بھی پتھری ریت بن کر نکل جاتی ہے۔ نسخہ یہ ہے جو عبقری مارچ 2008ء میں بھی چھپا تھا۔

ایک کلو لیموں لے لیں اور ان کا پانی نکال لیں۔ آپ چھ یا سات کوڈیاں (پنسار سے لیکر) اس میں ڈال دیں۔ اس پانی کو جس بوتل میں ڈالیں اس کو دو تین گھنٹے ہلاتے رہیں تاکہ وہ کوڈیاں (سیپیاں) پانی میں حل ہو جائیں۔ اس کام کو مکمل ہوتے دو یا تین دن لگیں گے۔ یہ بات یاد رکھیں کہ ڈھکن کو کھلا رکھنا ہے تاکہ گیس کا اخراج ہو سکے جب کوڈیاں قریباً حل ہو جائیں تو اس پانی کو اچھی طرح نتھار لیں اب آپ جتنا پانی آسانی سے پی سکتے ہیں اتنا لیموں کا پانی اور اتنا ہی سادہ پانی یعنی دونوں کو ملا کر پی لیں۔ آپ دیکھیں گے کہ جب پانی ختم ہو گا ساتھ ہی انشاء اللہ پتھری بھی ختم ہو جائیگی۔ آپ کو پتا بھی نہیں چلے گا کہ پتھری کیسے نکل گئی لیکن یہ یاد رکھنا ہے کہ اگر لیموؤں سے پانی تھوڑا نکلے تو کوڈیاں بھی تھوڑی کر دینی ہیں۔ اس پانی کو صبح وشام دو وقت اور ضرورت پڑنے پر تین وقت بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

میرا ذاتی تجربہ ہے جس عزیزہ کا میں نے تذکرہ کیا ان کے پتے میں پتھری تھی اور وہ اپنا پتہ نکلوا دینا چاہتی تھیں یہی نسخہ تیار کر کے دیا ان سے کہا پانچ دن میں اس کو اسی ترکیب سے پی لیں اس کے بعد الٹراساؤنڈ کرایا۔ رپورٹ دیکھ کر ان محترمہ نے خوشی سے چیخ ماری‘ پتہ بالکل صاف ہو چکا تھا۔ نوکدار پتھریوں کا نام ونشان نہ تھا۔ میں نے انہیں مشورہ دیا کہ اللہ نے آپ کو شفا دی ہے دو دیگ پکا کر غریبوں کو کھلا دیں۔ ان خاتون نے ایسا ہی کیا۔ مزے کی بات ان کی دو بیماریاں اس دوا سے ختم ہو گئیں۔ ان کو ہر وقت کھٹی ڈکاریں آتی تھیں وہ ہمیشہ کیلئے ختم ہو گئیں۔ ایک اور مرض تھا وہ لکھا نہیں۔ وہ بھی اسی دوا سے ختم ہوا۔ اگر ہمیں تکلیف ہوتی ہے تو ہماری مغفرت بھی تو رب کرتا ہے لیکن بس ہم تو جینا چاہتے ہیں زندگی کے معاملے میں بے حد لالچی ہیں محتاجی میں، عبرت میں، ذلت میں، بس جینا چاہتے ہیں‘ جی بس‘ قلم رک نہیں رہا۔ جگر کا مسئلہ ہے جگر بڑھ جاتا ہے تو ہر سال اسے کاٹنا پڑتا ہے۔ جسم سے خون ختم ہو جاتا ہے۔ حالانکہ جگر کیلئے 7 مرتبہ ہر روز سورۃ الحجر پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیو یہ مرض ختم ہو جائے گا۔

خواب سے مایوس بیماریوں کا سو فیصد علاج

جنت سے تمہارے لیے ایک پیغام لے کر آئی ہوں کہ آج کے بعد تمہاری ہر مشکل کا حل اور ہر پریشانی کا خاتمہ ہوگیا ہے مایوس نہیں ہونا یہ عمل کرو یہ عمل مجھے حضرت بہلول مجذوب رحمۃ اللہ علیہ نے بتایا تھا میں نے جس لاعلاج مریض کو بتایا اسی کو افاقہ ہوا

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

مسلسل 9 سال کی بیماری نے مجھے تنگ دست کر دیا ہے، بیماری میں خود تو لائی نہیں پھر اس کا علاج کہاں سے ڈھونڈ لاؤں۔ ہر علاج مجھ پر ناکام، ہر دوائی بے کار، ہر گولی شاید مٹی کی گولی بن گئی تھی اور انجکشن پانی کا کہ فائدہ ہی نہ ہوتا تھا۔ آخر میں بھی انسان تھی، احساس رکھتی تھی کہ گھر تو گھر معاشرہ بھی مجھ سے تنگ آ گیا ہے۔ بیماریاں تھیں کہ مجھے چھوڑنے کا نام نہیں لے رہی تھیں جب میں نویں جماعت میں پڑھتی تھی مجھے یاد ہے کہ بخار ہوا تھا اس دن میں سکول نہیں گئی۔ میری اماں ڈاکٹر سے ایک کڑوا سیرپ اور چار گولیاں لائیں اور وقفے وقفے سے گولیاں لینی شروع کیں۔ دوسرے دن میں پھر سکول نہ جاسکی یوں میرا چند دنوں میں بخار اتر گیا میں بھلی چنگی ہوگئی سکول سے کالج اور پھر شادی ہوگئی لیکن مسلسل اور تھوڑی زیادہ بیماری نے میرا پیچھا نہ چھوڑا۔

وہ خاتون آنسوؤں کی رم جھم اور آہوں کے ساتھ اپنے غم اور درد میں گوندھی بپتا سنا رہی تھی اس کی کوشش تھی کہ حکیم طارق میری تسلی سے بات سنے۔

وہ پھر بولی میری شادی کو 19 سال ہوگئے ہیں، کوئی علاج ٹوٹکہ کسی بھی قسم کا میں نے نہیں چھوڑا۔ بعض اوقات ماہ دو ماہ میں کوئی بھی علاج نہ کرتی کہ خود دوائی اور علاج نام سے مجھے نفرت ہوگئی میں بھی کیا کرتی بے حوصلہ نہیں تھی لیکن مسلسل مصائب اور مسائل نے مجھے چڑچڑا بنا دیا تھا۔ ایک رات خواب میں دیکھا کہ میں جنگل ویران میں جا رہی ہوں...... کوئی انسان نہ کوئی حیوان ہے...... ہر طرف پتھر کانٹے اور کالے پہاڑ ہیں...... میں حالت پریشانی میں...... کہ یاالٰہی میں کہاں جاؤں؟ کدھر جاؤں؟ نہ منزل، نہ راستہ اور نہ راہی...... غیب سے آواز آئی کہ یہ جو کچھ دیکھ رہی ہو یہی تمہاری بیماری ہے۔ میں رونے لگ گئی اور ہچکیاں لے کر رونے لگی۔ محسوس ہوا کہ مجھے کوئی تسلی دے رہا ہے کہ تمہارا علاج آگے ہے چلتی جاؤ تھکو نہیں، مایوس نہ ہو میں ایک آس، امید اور اعتماد کے قدموں کے ساتھ آگے چلتی گئی اچانک محسوس ہوا کہ سبز گھاس اور پھولوں کا باغ ہے ہر طرف ہریالی اور سبزہ ہے۔ ایک نیک صالح خاتون وہاں پھولوں کے درمیان بالکل خوش اور بامراد پھر رہی ہے۔ اس نے مجھے اپنے سینے سے لگالیا۔ تسلی دی۔ میں تمہارا انتظار کر رہی تھی میرا نام زبیدہ ہے اور میں خلیفہ ہارون الرشید کی بیوی ہوں۔ جنت سے تمہارے لیے ایک پیغام لے کر آئی ہوں کہ آج کے بعد تمہاری ہر مشکل کا حل اور ہر پریشانی کا خاتمہ ہوگیا ہے مایوس نہیں ہونا یہ عمل کرو یہ عمل مجھے حضرت بہلول مجذوب رحمۃ اللہ علیہ نے بتایا تھا میں نے جس لاعلاج مریض کو بتایا اسی کو افاقہ ہوا اور ہر مریض دن بدن صحت یاب ہوتا چلا گیا۔ پھر زبیدہ نے مجھے وہ عمل بتایا میں نے عمل یاد کرلیا۔ رخصت کرتے ہوئے مجھے زبیدہ نے ایک پھول کی خوشبو بدن پر مل دی۔ جب خواب سے بیدار ہوئی تو میرا کمرہ، جسم اور انگ انگ خوشبو میں بسا ہوا تھا۔ میں نے وہ عمل کرنا شروع کر دیا۔ بس عمل کیا تھا کوئی معجزہ یا خاص تحفہ تھا۔ وہ خاتون سانس لینے کیلئے رکی اور پہلو بدلتے ہوئے کہنے لگی کہ بوڑھی ہوگئی ہوں زیادہ دیر بیٹھ نہیں سکتی لیکن آپ کو اپنی بات پوری سناؤں گی۔

میں عمل کرتی گئی اور سکون پاتی گئی۔ دل ایسا مطمئن اور آنکھوں میں ایسا اعتماد کہ بار بار وہ خواب اس کے سارے نقشے اور دل باغ باغ، میں ہر شام عشاء کی نماز کا انتظار کرنے لگی کہ کب عشا ہوتی ہے اور میں وہ عمل کرتی ہوں جب عشاء کا وقت ہوتا میرا اعتماد بڑھ جاتا۔ میرے دل کی دھڑکن تیز ہوجاتی اور عمل کے دوران میری ہچکی بندھ جاتی۔ چند ہفتے میں نے عمل کیا تو محسوس ہوا سر کے بالوں سے لے کر پاؤں کے ناخن تک جکڑا ہوا میرا جسم اور بیماریوں میں الجھی زندگی شاد آباد ہوگئی اور دن رات سکون اور چین بڑھتا چلا گیا میں ایسی ہوگئی کہ احساس نہ ہوا کہ میں سالوں کی بیمار تھی۔

میرے جاننے والے، گھر والے اور خود میرا شوہر بار بار مجھ سے پوچھنے لگا کہ آخر کس دوائی کی تاثیر (باقی صفحہ نمبر 46 پر)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی: رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-2168390۔ **پشاور:** اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273۔ **راولپنڈی:** کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 051-5505194۔ **لاہور:** شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 042-7236688۔ **سیالکوٹ:** ملک اینڈ سنز ریلوے روڑ، 0524-598189 **ملتان:** ادارہ اشاعت الخیر ملتان، 0322-6748121۔ **رحیم یار خان:** امانت علی اینڈ سنز، 068-5872626۔ **خانیوال:** طاہر سٹیشنری مارٹ۔ **علی پور:** ملک نیوز ایجنسی، 0333-7684684۔ **ڈیرہ غازی خان:** عمران نیوز ایجنسی، 064-2017622۔ **جھنگ:** حافظ طلحہ اسلام صاحب، جامعہ عثمانیہ سیٹلائٹ ٹاؤن 0314-3401441۔ **حاصل پور:** اسلام الدین خلجی لاری اڈا حاصل پور 0622-442439۔ **درگاہ پاکپتن:** مہر آباد نیوز ایجنسی ساہیوال روڑ پاکپتن 0333-6954044۔ **کلور کوٹ:** محمد اقبال صاحب، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس۔ **مظفر گڑھ:** مولانا محمد یوسف الحبیب نیوز ایجنسی، 0333-6031077۔ **گجرات:** خالد بک سنٹر مسلم بازار، 0333-8421027۔ **چشتیاں:** حافظ اظہر علی، مین بازار چشتیاں 0300-6989035۔ **شورکوٹ کینٹ:** حبیب اللہ ندیم مکتبہ اسلامیہ والے، 0302-7296211۔ **بہاولپور:** ابومعاویہ، قاسمی نیوز ایجنسی 0333-6367755 **بوریوالہ:** سید شیخ احمد شہید تحصیل والی گلی 0300-7591190۔ **وہاڑی:** فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگی کالونی، 0333-6005921۔ **بھیرہ شریف:** شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ، 0301-6799177۔ **ٹوبہ ٹیک سنگھ:** حاجی محمد یسیٰن جنگ نیوز ایجنسی 0462-511845۔ ملک نوید نیوز ایجنسی 0333-6870706۔ **وزیر آباد:** شاہد نیوز ایجنسی، 0345-6892591۔ **ڈسکہ:** نایاب نیوز ایجنسی، 0300-6430315۔ **حیدر آباد:** الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-3037026۔ **سکھر:** الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز، 071-5613548۔ **کوئٹہ:** خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0333-7812805 **حضرو:** نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک، 0301-5514113۔ **اٹک شہر:** ظفر اقبال مکتبۂ مقصود احمد شہید 0321-5247893۔ **میلسی:** امتیاز احمد صاحب نیو شوکت کلاتھ ہاؤس، 0321-7982550۔ **خان پور:** چوہدری فقیر محمد صاحب، انیس بک ڈپو، 068-5572654۔ **واہ کینٹ:** حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384۔ **فیصل آباد:** ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022۔ **بہاولنگر:** المدینہ بکڈپو تحصیل بازار بہاولنگر 0333-6320766 **صادق آباد:** عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624۔ **قلعہ دیدار سنگھ:** عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول ہسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0300-7451933۔ **بھکر:** ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک، 0300-7781693۔ **کوٹ ادو:** عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی، 0333-6008515۔ **منڈی بہاؤالدین:** آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0345-5861514۔ **احمد پور شرقیہ:** بخاری نیوز ایجنسی، 0302-7768638 **بنوں:** امیر احمد جان 0333-9748847۔ **نارووال:** محمد اشفاق صاحب، باؤجی نیوز ایجنسی ضیاء شہید چوک ظفروال۔ **جہانیاں:** حافظ نذیر احمد، جمال کالونی نزد تھانہ، 0333-7646085 **گوجرانوالہ:** رحمٰن نیوز ایجنسی، 0300-6422516 **سرگودھا:** احمد حسن، مدنی کیسٹ اینڈ جنرل سٹور مدنی مسجد سرگودھا، 0301-6762480، **چکوال:** عمران فاروق، 0333-5778810۔ **لیاقت پور:** بدر نیوز ایجنسی مین بازار 0345-8709947۔ قیوم صاحب لندن 00442084724146۔ **گوجر خان:** الفلاح اسلامک نیوز ایجنسی 0332-5878032۔ **تونسہ شریف:** اسلامی کتب خانہ کالج روڈ 0345-2508728۔ **خضرو:** بلال خوشبو محل میزائل چوک 0314-2192166۔ **ایبٹ آباد:** آصف خلیل فریدی طیبہ بک سنٹر۔ **میانوالی:** نور سٹیمپ میکر 0333-9836818۔ **کوہاٹ:** عزیز نیوز ایجنسی 0922-511760۔ **مری:** حمید برادرز مال روڈ 051-3411116۔ **رائے ونڈ:** محمد سلیم پاکستان نیوز ایجنسی 35390737۔ **ساہیوال:** مختار احمد زمیندار نیوز ایجنسی۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

راتوں کو دیر تک گھر سے دور رہنا اچھی بات نہیں۔ انہیں اس عادت کو بدلنا چاہیے اور آپ نے دیکھا کہ ان میں تبدیلی آئی اور وہ جلد گھر آنے لگے اور باتوں میں بھی آہستہ آہستہ تبدیلی آتی جائے گی اگر آپ صبر وتحمل سے کام لیں گی تو سب کچھ ٹھیک ہو جائیگا۔

ایسی پریشان نہ تھی

شادی سے پہلے میری زندگی بہت پرسکون تھی۔ تعلیم حاصل کرنے کے بعد گھر پر آرام سے تھی کہ دور کے عزیزوں سے رشتہ آیا اور اب زندگی اس قدر بے سکون ہے۔ میرے شوہر کو گھر کے کسی مسئلہ سے کوئی مطلب نہیں۔ انہیں تو میری ذات کا بھی احساس نہیں۔ وہ اپنے والدین کی اکلوتی اولاد ہیں۔ اپنے خاندان کی لڑکیوں سے بے حد بے تکلفی ہے۔ ان کے ساتھ گھومتے پھرتے رہتے ہیں۔ میں رات کے دو تین بجے تک ان کا انتظار کرتی رہتی ہوں۔ ایک روز غصے میں آکر میں نے کہہ ڈالا کہ جن لڑکیوں کے ساتھ سیر وتفریح کر رہے ہیں انہی میں سے کسی سے شادی بھی کر لیتے تو وہ بہت ناراض ہوگئے اور پھر کئی روز تک انہوں نے مجھ سے بات نہ کی۔ میری ایک دوست نے کہا کہ اب تم میکے چلی جاؤ۔ خود تمہیں منانے آئیں گے مگر میں نے ایسا نہ کیا انہوں نے خود ہی منا لیا۔ اب جلد گھر آنے لگے ہیں۔ مگر مجھے اپنی زندگی ادھوری اور بے سکون لگتی ہے کیونکہ اب ان کی ملنے والی خواتین گھر پر آجاتی ہیں۔ میرے لیے یہ صورتحال بھی تکلیف دہ ہے اور میں اپنے کمرے میں اکیلی بیٹھی رہتی ہوں۔ **(فریحہ نور۔ لاہور)**

مشورہ: شادی کے بعد ہر لڑکی کی زندگی میں غیر معمولی تبدیلیاں آتی ہیں۔ ایک ایسا گھر جہاں ابتداء سے رہی ہو' اپنے ہوں انہیں چھوڑ کر دوسری جگہ اور غیر لوگوں میں منتقل ہونا پھر انہیں اپنا بنانا کچھ آسان کام نہیں۔ اس دوران پریشانی یا بے سکونی تو ہوسکتی ہے۔ شادی کے بعد کے مسائل کا دوستوں سے ذکر کرنے کا کوئی فائدہ نہیں بعض اوقات الٹا نقصان ہوتا ہے۔ شوہر سے جو شکایات ہیں ان پر بات کرلیں۔ راتوں کو دیر تک گھر سے دور رہنا اچھی بات نہیں۔ انہیں اس عادت کو بدلنا چاہیے اور آپ نے دیکھا کہ ان میں تبدیلی آئی اور وہ جلد گھر آنے لگے اور باتوں میں بھی آہستہ آہستہ تبدیلی آتی جائے گی اگر آپ صبر وتحمل سے کام لیں گی تو سب کچھ ٹھیک ہو جائیگا۔

بجھ نہ جائے شمع حیات

میری عمر 26 سال ہے' گریجویٹ ہوں' سرکاری ملازمت بھی ہے۔ آٹھ سال سے ایک لڑکی سے دوستی ہے وہ میڈیکل کی طالبہ تھی اب ڈاکٹر بن گئی لیکن اب ان لوگوں کے رویے میں فرق آگیا۔ اس کے گھر والے اس کی شادی کہیں اور کرنا چاہتے ہیں۔ وہ خود بھی مجھ سے بدل گئی ہے۔ ملنا پسند نہیں کر رہی۔ میں نے اپنا ایک گردہ کسی مستحق کو دینے کا وعدہ کرلیا ہے۔ جلد ہی آپریشن ہونے والا ہے۔ مگر مجھے مسلسل پریشانی اور فکر رہنے سے کمزوری ہوگئی ہے۔ نیند ٹھیک نہیں آتی نہ بھوک لگتی ہے۔ ڈاکٹر نے کہا ہے کہ یہی حالت رہی تو آپریشن نہیں کریں گے۔ میں آپریشن سے پہلے اس سے ملنا چاہتا ہوں۔ زندگی کا کوئی بھروسہ نہیں کہیں بجھ نہ جائے شمع حیات۔ مجھے لگتا ہے کہ نفسیاتی مریض بن چکا ہوں۔ پانچ بڑے بھائی ہیں۔ وہ بھی میری حالت پر پریشان ہیں۔ پرانی باتیں یاد کرکے روتا رہتا ہوں۔ **(س۔ ایبٹ آباد)**

مشورہ: آپ نے اپنے رویے میں جن شکایات کا ذکر کیا ہے یہ معمولی ذہنی امراض کی علامات میں سے ہیں۔ مثلاً ذہنی دباؤ' تشویش' احساس کمتری' بے خوابی' سردرد' بدہضمی وغیرہ شامل ہیں۔ ایسی صورت میں انسان کی ذہنی اور دماغی قوتیں کمزور پڑ جاتی ہیں اور ایک بردبار' ذمہ دار اور کامیاب زندگی گزارنے میں مشکل محسوس ہوتی ہے۔ مستقل مایوس رہنا' مزید ناکام بنا دیتا ہے۔ آپ کوشش کرکے خود کو بہتر بنا سکتے ہیں کیونکہ آپ اپنی ذمہ داریاں انجام دے رہے ہیں۔ تعلیم یافتہ بھی ہیں۔ فی الحال جو تکلیف دہ کیفیت ہے وہ محبت میں ناکامی کے سبب ہوسکتی ہے۔ اگر آپ حقیقت پسند بن کر سوچیں تو لڑکی اور اس کے گھر والوں کو اختیار ہے کہ وہ جس کے ساتھ چاہیں اپنی بیٹی کی زندگی کا فیصلہ کریں۔ آپ انہیں اپنے لیے مجبور نہیں کرسکتے۔ جہاں تک ملنے کا تعلق ہے تو وہ بھی جذبہ خود رحمی کے سبب ہے۔ زندگی میں ہر ایک کو اپنی خواہش کے مطابق سب کچھ نہیں ملتا۔ خلاف مزاج فیصلوں کیلئے بھی ذہنی طور پر تیار رہنا چاہیے۔ جہاں تک گردہ دینے کی بات ہے تو اس سلسلے میں آپ نے اہل خانہ کو بتایا ہے اگر نہیں تو ضرور بتائیں۔ ان کی اجازت پر ہی کوئی فیصلہ کرنا چاہیے۔ انسان محبت کسی اور سے کرتا ہے اور اسے خود اپنے گھر سے محبت ملتی ہے۔ اصل بات یہی ہے کہ اپنے اہل خانہ کی قدر کی جائے جو ہمیشہ ہی آپ کے مخلص رہیں گے۔

مجرمانہ تغافل کے بعد

میرے بچے مجھے چھوڑ کر چلے گئے ہیں۔ بیٹی نے میٹرک کرلیا ہے اور بیٹا یونیورسٹی میں پڑھ رہا ہے۔ یہ دونوں بچے اب اپنی خالہ کے ساتھ رہ رہے ہیں۔ انہیں مجھ سے نفرت ہے۔ میں ملنے گیا تو اہل خانہ نے عزت دی' گھر میں بٹھایا مگر بچے سامنے نہ آئے' نہ بات کی۔ فون کرتا ہوں تو اٹھاتے نہیں۔ میری بیوی کے انتقال کو چھ ماہ ہوگئے ہیں' بہت صبر والی عورت تھی۔ عمر کوئی پچپن سال ہوگی۔ تین سال سے کینسر تھا۔ علاج ہوتا رہا مگر پھر طبیعت میں بہتری نہ آئی۔ میرا مزاج شروع ہی سے تیز تھا۔ میں بہت بولتا تھا۔ غصہ بھی زیادہ کرتا تھا۔ بچے چھوٹے تھے تو مجھ سے ڈرتے تھے۔ میں سمجھتا تھا کہ یہ اچھی بات ہے باپ گھر میں آئے تو بچوں کو خاموش ہوجانا چاہیے۔ مجھے یاد نہیں ہم نے کبھی ساتھ کھانا کھایا ہو۔ بچے ماں کے ساتھ کھانا کھاتے تھے۔ گھومنا پھرنا سکول کے معاملات سب ماں کے ذمے تھے۔ میں اب اپنی ملازمت سے ریٹائر ہوگیا ہوں عمر ساٹھ سال سے زیادہ ہوگئی ہے۔ اب احساس ہوتا ہے کہ میں نے مجرمانہ تغافل کیا ہے۔ شدید مایوسی کا شکار ہوں۔ کاش پرانا وقت واپس آجائے۔ **(ایم یوسف' راولپنڈی)**

مشورہ: سخت مزاج لوگ اپنی زندگی کے آخری حصے میں عموماً تنہا ہی رہ جاتے ہیں جب تک آپ کی بیوی اس دنیا میں رہیں بچے ان کی وجہ سے ہی آپ کو برداشت کرتے رہے۔ مگر اب جبکہ ان کی ماں دنیا میں نہیں وہ سخت مزاج باپ کے ساتھ رہنے پر تیار نہیں۔ بچوں کو جو ہم دیتے ہیں وہی ہمیں واپس ملتا ہے۔ آپ نے انہیں خود سے دور رکھا محبت تو کی مگر اظہار نہیں۔ وہ آپ کے دل میں اپنے لیے نرم گوشے کو محسوس نہ کرسکے بلکہ اپنی ماں کی محبت کی تلاش میں خالہ کیساتھ رہنے لگے۔ آپ انکی خالہ سے کہیں کہ اس معاملے میں آپ کی مدد کریں۔ خالہ کے سمجھانے سے بچوں پر اچھا اثر پڑے گا۔

بواسیر اور رزق کا سوفیصد عمل

روزگار کے حصول کیلئے ایک تجربہ شدہ نادر و نایاب عمل پیش ہے۔ جو لوگ نوکری کیلئے صبح اپنے گھر سے ڈگریاں لے کر نکلتے ہیں سارا دن دفتروں کے چکر لگا کر شام کو مایوس ہو کر گھر لوٹ آتے ہیں کہ نوکری نہیں ملتی

(عمر فاروق بٹ' گکھڑ منڈی)

چند عملیات پیش خدمت ہیں' ہوسکتا ہے کسی دکھی بہن' بھائی کے کام آجائیں۔

اگر کوئی بچہ یا شخص بیمار ہو یا کمزور ہو یا سوکھتا چلا جارہا ہو اور بظاہر کوئی بیماری نظر نہ آتی ہو تو اول و آخر تین مرتبہ درود شریف پڑھ کر ۲۱ دن تک ۱۴۱ دفعہ اس کو پڑھے

وَ کَذٰلِکَ مَکَّنَّا لِیُوْسُفَ فِی الْاَرْضِ ۵ یَتَبَوَّاُ مِنْهَا حَیْثُ یَشَآءُ ۱ نُصِیْبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَّشَآءُ وَلَا نُضِیْعُ اَجْرَ الْمُحْسِنِیْنَ o **(سورۃ یوسف' آیت نمبر 56)**

ناف ٹل جائے

یہ آیت بسم اللہ سمیت لکھ کر ناف کی جگہ باندھیں' ناف اپنی جگہ آجائے گی اور اگر بندھا رہنے دیں تو پھر نہ ٹلے گی۔

اِنَّ اللّٰهَ یُمْسِکُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ اَنْ تَزُوْلَا ۶۵ وَلَئِنْ زَالَتَآ اِنْ اَمْسَکَهُمَا مِنْ اَحَدٍ مِّنْ • بَعْدِهٖ اِنَّهٗ کَانَ حَلِیْمًا غَفُوْرًا o (سورۃ فاطر آیت 41)

دفع بواسیر کیلئے

صبح کی سنتوں میں پہلی رکعت میں سورۃ الانشرح اور دوسری رکعت میں سورۃ الفیل پڑھا کرے' بواسیر رفع ہو جائے گی۔

ہاتھ پاؤں سن ہوجانے کیلئے عمل

جب ہاتھ یا پاؤں سن ہو جائیں تو جس سے زیادہ محبت ہو اس

عمل برائے روزگار

کا نام لے۔ **(عن ابن عباسؓ بحوالہ حصن حصین)**

(سید بشیر علی حیدر' بھکر)

قارئین کی خدمت میں روزگار کے حصول کیلئے ایک تجربہ شدہ نادر و نایاب عمل پیش ہے۔ جو لوگ نوکری کیلئے صبح اپنے گھر سے ڈگریاں لے کر نکلتے ہیں سارا دن دفتروں کے چکر لگا لگا کر شام کو مایوس ہو کر گھر لوٹ آتے ہیں کہ نوکری نہیں ملتی یا پھر وہ لوگ جنہوں نے درخواست دی ہوئی ہے مگر جواب نہیں آرہا ہے یا پھر ملازمت ہے مگر گھر میں خیر و برکت نہیں ہے ان کیلئے یہ عمل ایک تحفہ ہے۔

ترکیب عمل: نئے چاند کی پہلی جمعرات یا اتوار کو بعد از نماز عشاء قبلہ رخ اور باوضو ہو کر سورۃ آل عمران کی آیت نمبر 26 (قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِکَ الْمُلْکِ...... شَیْءٍ قَدِیْرٌ o) ایک سو ایک (101) مرتبہ تلاوت کریں۔ اول و آخر گیارہ، گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ کسی دوسری طرف خیال نہ جائے اور مقصد کو ذہن میں رکھیں۔ ان شاء اللہ 21 روز میں مراد پوری ہوگی۔ نہیں تو پھر چالیس روز تک کریں۔ عمل شروع کرنے

روحانی پھکی کے فوائد

السلام علیکم! امید ہے آپ سب لوگ خیریت سے ہوں گے اللہ تعالیٰ آپ سب پر اپنی رحمتیں اور برکتیں نازل فرمائے میں عبقری کی روحانی پھکی کا مستقل استعمال کرتا ہوں۔ اس سے مجھے بہت فائدہ بھی حاصل ہوا۔ میری بہت سی ایسی بیماریاں جو سالہا سال سے تھیں باوجود ادویات کھانے کے بھی ختم نہیں ہورہی تھیں۔ روحانی پھکی کے مستقل استعمال سے مجھے ان تمام بیماریوں سے آہستہ آہستہ نجات مل گئی۔ میں نے آپ سے دو پیکٹ لیے تھے ایک اپنے لیے اور ایک اپنی والدہ کیلئے۔ میری والدہ بھی روحانی پھکی کا مستقل استعمال کررہی ہیں۔ میری والدہ ہائی بلڈ پریشر کی مریضہ تھیں ان کا بلڈ پریشر باوجود ادویات کھانے کے بھی کم نہیں ہوتا تھا۔ لیکن جب سے روحانی پھکی کا استعمال کیا ہے والدہ کا بلڈ پریشر اب کنٹرول میں ہے۔ **(ناصر احمد' چیچہ وطنی)**

مسافران آخرت

تسبیح خانے کے مخلص سید نصرت شاہ اور سید طارق شاہ صاحب کے والد محترم سید محمد حسین شاہ صاحب انتقال فرماگئے ہیں۔ موصوف صالح، متقی اور نہایت ذاکر شاغل شخص تھے۔ اللہ تعالیٰ انہیں کروٹ کروٹ راحت عطا فرمائے۔ ☆ادارہ عبقری کے مخلص ساتھی حاجی میاں محمد طارق صاحب کے قریبی دوست مولانا عبدالرشید ہاشمی شب جمعہ میں تہجد کے وقت قضائے الٰہی سے انتقال فرماگئے ہیں۔ مولانا انتہائی نیک اور متقی شخص تھے۔

قارئین سے ایصال ثواب کی درخواست ہے۔

مرکزِ روحانیت وامن میں اسم اعظم کی روحانی محفل اور دعا

ہر جمعرات مغرب سے عشاء حضرت حکیم صاحب کا درس' مسنون اذکار' مراقبہ' بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے۔ بے شمار لوگوں کی مشکلات' گھریلو الجھنیں اور مسائل محفل میں شرکت کی برکت سے حل ہورہے ہیں۔ دوسرے شہروں والے احباب شمولیت کیلئے اور دعا کیلئے خط لکھ سکتے ہیں جگہ کی کمی کے باعث سب کے نام آنا ضروری نہیں۔ لیکن دعا سب کیلئے ہوتی ہے۔

عمارہ ثانی مسز عبدالجبار' خلیل احمد خان' دریاخان۔ شمائلہ گجرات۔ زاہد جلال دین اعوان' غلام رسول' محمد اسلم میرپور۔ رابعہ امیر' میانوالی۔ میر فاران شریف' انوار فیروز پنڈی۔ بیگم جاوید الیاس' ملتان۔ فردین فاروق' بہاولپور۔ پروین سجاد' زرقا' ماہا' نعمت اللہ' جھنگ۔ محمود احمد' روبینہ شاہین' حویلی لکھا۔ اسماء' سعد سمیع' مہرہ اختر' فیصل آباد۔ حاجی بشیر احمد' اوکاڑہ۔ غلام فاطمہ' راولپنڈی۔ نویدہ' محمد عمران یونس' ڈاکٹر ذوالفقار انجم' محمد عبدالرحمٰن' مظفرگڑھ۔ محمد افتخار جہانیاں۔ نازنین سرور' بنت آدم' تلہ گنگ۔ مقصود احمد' آمنہ بی بی اہلیہ ثناء اللہ عباسی' مری۔ عبدالقیوم ناصر' پروفیسر زیب النساء۔ محمد سہیل اختر' فرحت کمال' کراچی۔ ثریا مقصود' علی اصغر' جہانیاں منڈی۔ امیر جمیل' مہوش کریم' وقاص کریم' کوثر شہزاد علی راجہ' فیصل قمر سومرو' عائشہ ارم غوری' جہانیاں۔ شبنم زاہد علی' عمر زمان' محمد عرفان' محمد زکریا' سیالکوٹ۔ نسیم' یوکے۔ رفعت اقبال' فضل الرحمٰن' سیالکوٹ۔ پروین افضل' سید محمد سلیم' محمد طیب' ملتان۔ عبدالرحمٰن' محمد سلیم' اختر حسین' مسز خورشید' حاکم خان' احسن ضیاء' مسز ہارون' روبینہ نذیر' ڈاکٹر جویریہ' وقاص احمد قریشی' نادیہ مختار' رابعہ' شہریار' ایاز' والدہ خالدہ' محمد جمال' محمد عرفان' کراچی۔ محمد عمر دراز' شرقپور۔ عرفان احمد' گوجرانوالہ۔ محمد سلیم' خرم اقبال' ساجدہ' نوید' حلیمہ ملک محمد سہیل' مسز محمود' محمد بلال' وسیم' عبدالرحمٰن' محمد اکرم' ذوالنورین' حافظ عامر' محمد طفیل' مسز زبیر' پروین اختر' بشریٰ' مسز اقبال' سلمان جمیل' ثریا ادریس' ذکیہ اعظم' غلام قاسم' مسز عمردین' شمیم بی بی' ذکیہ احسان' محمد فرخ' نثار ندیم' محمد یٰسین' عائشہ' آمنہ' عروہ' انعام علی' عذرا حنیف' مقبول حسین' جویریہ' لاہور۔ جاوید اقبال' سیالکوٹ۔ والدہ ذیشان' منڈی بہاؤالدین۔ نویدہ سرگودھا۔ ذیشان' کوہاٹ۔ ذیشان' سہیل ظفر' لیہ۔ سرفراز' سرگودھا۔ علی حسن' قصور۔

صدیوں بعد بھی جسم تروتازہ رہا

سلیمان آصف' لاہور

آخر کار وہ دن بھی آ گیا جب قبروں کو کھولنا تھا' دنیا بھر سے مسلمان وہاں جمع ہو چکے تھے۔ پیر کے دن دوپہر بارہ بجے لاکھوں انسانوں کی موجودگی میں قبروں کو کھولا گیا۔ حضرت حذیفہ بن یمان رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی قبر میں کچھ پانی آ چکا تھا

عراق کا بادشاہ ملک فیصل (اول) گہری نیند میں تھا۔ اس نے خواب میں دیکھا کہ کوئی اس سے کہہ رہا تھا۔ ''ہم رسول اللہ ﷺ کے دو صحابی دریائے دجلہ کے کنارے دفن ہیں۔ دریا کا رخ تبدیل ہو رہا ہے۔ پانی ہماری طرف بڑھ رہا ہے۔ حذیفہ بن یمان رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی قبر مبارک میں پانی آ چکا ہے جبکہ جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی قبر بھی نم ہونے لگی ہے ہمیں یہاں سے نکال کر دریا کے کنارے سے کچھ فاصلے پر دفن کیا جائے۔''

عراق کے بادشاہ نے یہ الفاظ خواب میں سنے لیکن ان کی طرف کوئی توجہ نہ دی۔ دوسری رات پھر یہی الفاظ سنائی دیئے لیکن اس نے اب بھی توجہ نہ دی۔

تیسری رات یہ خواب عراق کے مفتی اعظم ''نوری السعید پاشا'' کو دکھائی دیا۔ انہوں نے اسی وقت وزیر اعظم کو ساتھ لیا اور بادشاہ کی خدمت میں پہنچ گئے جب انہوں نے بادشاہ سے اپنا خواب بیان کیا تو بادشاہ چونکا اور بولا: ''یہ خواب تو میں بھی دو بار دیکھ چکا ہوں''

اب انہوں نے مشورہ کیا آخر بادشاہ نے مفتی اعظم سے کہا پہلے آپ قبروں کو کھولنے کا فتویٰ دیں تب میں اس خواب کے مطابق عمل کروں گا۔

مفتی اعظم نے اسی وقت قبروں کو کھولنے اور اس میں سے نعشوں کو نکال کر دوسری جگہ دفن کرنے کا فتویٰ جاری کر دیا اب یہ فتویٰ اور شاہی فرمان اخبارات میں شائع کر دیئے گئے اور اعلان کیا گیا کہ عید قربان کے دن دونوں اصحاب رسول ﷺ کی قبریں کھولی جائیں گی۔

اخبارات میں جوں ہی یہ خبر شائع ہوئی تو دنیائے اسلام میں بجلی کی طرح پھیل گئی۔ اخبارات کی دنیا اس خبر کو لے اڑی اور مزے کی بات یہ کہ یہ حج کے دن تھے۔ تمام دنیا سے مسلمان حج کیلئے مکہ اور مدینہ میں پہنچے ہوئے تھے۔ انہوں نے درخواست کی کہ قبریں حج کے چند روز بعد کھولی جائیں تاکہ وہ سب بھی اس پروگرام میں شرکت کر سکیں۔ اسی طرح حجاز' مصر' شام' لبنان' فلسطین' ترکی' ایران' بلغاریہ' روس' ہندوستان وغیرہ ملکوں سے شاہ عراق کے نام سے بے شمار تار پہنچے کہ ہم بھی اس موقع پر شرکت کرنا چاہتے ہیں' مہربانی فرما کر مقررہ تاریخ چند روز آگے بڑھا دی جائے۔

چنانچہ دنیا بھر کے مسلمانوں کی خواہش پر دوسرا فرمان یہ جاری کیا گیا کہ اب یہ کام حج کے دس دن بعد کیا جائے گا۔

آخر کار وہ دن بھی آ گیا جب قبروں کو کھولنا تھا' دنیا بھر سے مسلمان وہاں جمع ہو چکے تھے۔ پیر کے دن دوپہر بارہ بجے لاکھوں انسانوں کی موجودگی میں قبروں کو کھولا گیا۔ حضرت حذیفہ بن یمان رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی قبر میں کچھ پانی آ چکا تھا جبکہ حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی قبر میں نمی پیدا ہو چکی تھی اگرچہ دریائے دجلہ وہاں سے دو فرلانگ دور تھا۔

تمام ممالک کے سفیروں' عراقی حکومت کے تمام ارکان اور شاہ فیصل کی موجودگی میں پہلے حضرت حذیفہ بن یمان رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی نعش مبارک کو کرین کے ذریعے زمین سے اس طرح اوپر اٹھایا گیا کہ ان کی نعش کرین پر رکھے گئے سٹریچر پر خود بخود آ گئی۔ اب کرین سے سٹریچر کو الگ کر کے شاہ فیصل' مفتی اعظم' وزیر جمہوریہ ترکی اور شہزادہ فاروق ولی عہد مصر نے سٹریچر کو اپنے کندھوں پر اٹھایا اور نہایت احترام کے ساتھ ایک شیشے کے تابوت میں رکھ دیا۔ پھر اسی طرح حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی نعش کو نکالا گیا۔ دونوں نعشوں کے کفن بالکل محفوظ تھے یہاں تک کہ ڈاڑھی مبارک کے بال بھی صحیح سلامت تھے۔ نعشوں کو دیکھ کر قطعاً یہ احساس نہیں ہوتا تھا کہ وہ تیرہ سو سال پہلے کی ہیں بلکہ یوں گماں گزرتا تھا انہیں وفات پائے ابھی مشکل سے دو تین گھنٹے ہوئے ہیں۔ سب سے عجیب بات یہ ہے کہ دونوں کی آنکھیں کھلی ہوئی تھیں۔ ان میں اس قدر تیز چمک تھی کہ دیکھنے والے ان آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر دیکھ نہ سکے۔ بڑے بڑے ڈاکٹر یہ منظر دیکھ کر دنگ رہ گئے۔ اس منظر کو دکھانے کیلئے بڑی بڑی سکرینیں لگائی گئیں تاکہ دھکم پیل نہ ہو اور سب آسانی سے دیکھ لیں۔ اس منظر کو دیکھ کر بہت سے عیسائی' یہودی' ہندو وغیرہ مسلمان ہو گئے۔

بے شک محمد ﷺ کے غلاموں کے کا کفن میلا نہیں ہوتا

مینارۂ نور

حضرت خباب رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ بن ارت نے جونہی اسلام قبول کیا۔ مشرکین مکہ کو فوراً اس کی اطلاع ہوگئی اور انہوں نے حضرت خباب رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ پر ظلم و ستم کے وہ پہاڑ توڑے کہ جو بھی مسلمان سنتا انگاروں پر لوٹنے لگتا۔ اہل مکہ نے لوہا گرم کر کے ان کا سر داغا کوئلوں کو دہکا کر حضرت خباب رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کو ننگے بدن ان پر لٹایا۔ اب اس ظلم و ستم کے بعد بھی حضرت خباب رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ نے کسی کمزوری کا اظہار نہ کیا تو کفار کے دلوں میں مزید غصہ اور بدلہ لینے کا جذبہ پیدا ہوا اور انہوں نے پہلے تو ایک بھاری پتھر حضرت خباب رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کے سینے پر رکھا......

پھر ایک شیطان نے اس پتھر پر چڑھ کر اچھل کود شروع کر دی۔ دہکتے ہوئے کوئلے ان کے جسم کو جلا کر کمر میں گھس گئے اور چربی پگھل پگھل کر بہنے لگی اس سے کوئلے بھی بجھ گئے۔

حضرت خباب بن الارت رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ پر کفار نے اس قدر ظلم کیے کہ حضور نبی کریم ﷺ نے ایک روز بے اختیار ان کے حق میں دعا کی......! اے اللہ خباب کی مدد فرما۔ حضرت خباب رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ کی پیٹھ پر جلنے کے یہ داغ ہمیشہ موجود رہے۔ ان کی کھال جل گئی اور سفید داغ پڑ گئے تھے۔ ان کا چھوٹا بچہ کمر کے ان سوراخوں میں انگلی ڈال کر کھیلا کرتا تھا۔ یہ تھے صبر و استقامت (برداشت کرنا اور دین پر جم جانا) کے زندہ پہاڑ حضرت خباب رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ جن کا مبارک نام اسلام کی تاریخ کے صفحات پر جگمگا رہا ہے۔

بچو......! دیکھو کتنی مشکلات سے یہ دین ہم تک پہنچا ہے تو ہم ہرگز دینی احکام کو ضائع نہ کریں جو بھی صحیح اور اچھی باتیں اور آپ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی سنتیں اور دعائیں ہمیں علم والوں سے ملیں ہم انہیں یاد رکھیں اور ان پر عمل کریں اور دوسرے دوستوں کو بھی بتائیں اور ہمت کر کے گناہ کے سارے کاموں سے بچیں اور دل میں پکا ارادہ رکھیں کہ ہر ایک کو اللہ کے سچے دین کی صحیح باتیں اور نبی کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی مبارک سنتیں ہم ضرور سکھائیں گے۔

(بقیہ: درس ہدایت سے فیض پانے والے)

اپنی مہینے کی تنخواہ میں سے اڑھائی فیصد صدقہ نکالنے سے غیب کے خزانوں سے برکت ملتی ہے۔ اس دن سے میں نے اڑھائی فیصد صدقہ نکالنا شروع کیا آپ یقین جانیے کچھ عرصے بعد ہی میرے رزق میں ایسی برکت ہونے لگی کہ میں خود حیران ہو گیا اور میرا یقین اور مضبوط ہو گیا۔ گزشتہ کئی ماہ سے میں یہ عمل کر رہا ہوں اور الحمدللہ مہینہ ختم ہونے کے بعد بھی میری تنخواہ بچ جاتی ہے۔ حالانکہ سب ضروریات بھی وہی ہیں میں اللہ کے بعد آپ کا شکر گزار ہوں کہ آپ کی وجہ سے مجھے اتنا قیمتی عمل ملا اور جس نے میری ساری مالی پریشانیاں دور کر دیں۔ (محمد علی' لاہور)

جنات نے جینا حرام کر دیا

و۔س، حیدر آباد

اس کو جہاں ڈیوٹی ملتی ہے 2 یا 3 مہینے کے بعد آفس والے کہتے ہیں کہ ہمارا پراجیکٹ ختم ہو چکا ہے اس لیے اب آپ گھر جاسکتے ہیں یہ اب تک دو بار ہو چکا ہے میری ماں کو بھی ڈاکٹروں نے کہہ دیا ہے کہ اسے پیٹ میں ورم ہے اندر غدود ہو چکا ہے ایسا لگتا ہے کہ ساری تکلیفیں ہمارے اوپر ٹوٹ پڑی ہیں

السلام علیکم حکیم صاحب! میری عمر 23 سال ہے بی کام کا سٹوڈنٹ ہوں۔ حکیم صاحب میرے والد 9 سال پہلے اسٹیٹ لائف انشورنس میں سکیورٹی گارڈ کی نوکری کرتے تھے شہر میں ہمارا اپنا گھر تھا۔ جہاں ہم بہت خوش رہتے تھے اس مکان میں ہمارے ساتھ عجیب واقعہ ہوا مجھے اور میرے چھوٹے بھائی کو عجیب آوازیں سنائی دیتی تھیں۔ ایک رات میں اور میرا بھائی نیچے سو رہے تھے اچانک باتھ روم کے دروازے کھل گئے اور باتھ روم کے نل کھل جاتے تھے۔ ایسا محسوس ہوتا تھا جیسے کوئی باتھ میں ہے۔

اس کے بعد میری چھوٹی بہن نے ہمیں بتایا کہ کوئی شخص اوپر چھت سے کپڑوں کی گٹھڑی اٹھا کر میرے پیٹ پر رکھ رہا ہے۔ اس کے بعد میری دادی جو دوسرے کمرے میں سوتی تھیں انہوں نے ہمیں بتایا کہ کوئی شخص یہاں آیا تھا اور مجھے کہہ رہا تھا کہ یہاں سے چلے جاؤ یہاں کیوں آئے ہو؟ اور رات کو اوپر چھت سے پازیب کی آوازیں سنائی دیتی تھیں اور ایسا محسوس ہوتا تھا کہ جیسے کوئی ناچ رہا ہو۔ عاملوں سے رجوع کیا تو انہوں نے ہمیں بتایا کہ یہاں آپ کے گھر میں ایک شاہ جن رہتا ہے آپ جب اس گھر میں آئے تھے تب آپ کے بچے اس کے چھوٹے بچے کی ٹانگ کے اوپر چڑھ گئے تھے اور اس جن کے بچے کی ٹانگ ٹوٹ گئی اس گھر میں جاتے ہی میرے والد کی ڈیوٹی ختم ہوگئی اور جو آفس سے 3 لاکھ روپے میرے والد کو گولڈن شیک کے ملے اس میں سے میرے والد نے کچے میں 5 سال کیلئے زمین خریدی وہاں بھی ایک فصل کے بعد وہاں کے آدمی میرے والد کو دھمکیاں دیتے رہے اور کہتے تھے کہ یہاں آؤ گے تو ہم تم کو ماردینگے اور پھر وہ زمین چھوڑنی پڑی اور اس کے بعد ہم پریشانی فاقہ کشی کی زندگی گزارتے رہے۔

دو سال کے بعد ہمارے گھر پر ہاؤس بلڈنگ کا لون چڑھ گیا اور گیس اور لائٹ کا بل بڑھتا جارہا تھا۔ مجبوراً ہمیں وہ گھر بھی بیچنا پڑا گھر بیچنے کے بعد ہمارے پاس صرف ایک لاکھ روپے بچے تھے اس میں سے ہم نے ہمارے گاؤں گھر بنوایا اور کوئی اور چارا بھی نہیں تھا اب ہم یہاں گاؤں میں رہتے ہیں اور یہاں ہمیں 7 سال ہو چکے ہیں۔ میرا چھوٹا بھائی جو دن رات محنت کر کے اب کمپیوٹر سیکھ گیا ہے ویب ڈویلپر بن چکا ہے لیکن اس کو جہاں ڈیوٹی ملتی ہے 2 یا 3 مہینے کے بعد آفس والے کہتے ہیں کہ ہمارا پراجیکٹ ختم ہو چکا ہے اس لیے اب آپ گھر جاسکتے ہیں یہ اب تک دو بار ہو چکا ہے میری ماں کو بھی ڈاکٹروں نے کہہ دیا ہے کہ اسے پیٹ میں ورم ہے اندر غدود ہو چکا ہے ایسا لگتا ہے کہ ساری تکلیفیں ہمارے اوپر ٹوٹ پڑی ہیں۔ بیروزگاری پریشانی اور بیماری کی وجہ سے میں پریشان ہوگیا ہوں' گھر کی وجہ سے میں اپنی پڑھائی بھی صحیح طریقے سے حاصل نہیں کرسکا ہوں۔ دن بدن کمزور سست ہوتا جارہا ہوں۔ علم حاصل کرنا چاہتا ہوں لیکن اب پڑھائی میں بالکل دل نہیں لگتا۔ میری ساری قابلیت مرچکی ہے میں اندر سے ٹوٹ چکا ہوں۔ پڑھائی میں کمزور ہوں اسی لیے D گریڈ میں پاس ہوتا ہوں گھر والے سب مجھ سے بڑی بڑی امیدیں لگائے ہوئے ہیں اب میں کیسے دنیا اور آخرت میں کامیابی حاصل کروں۔ میں بچپن میں بہت ہوشیار تھا بہت باتیں کرتا تھا اب ہر وقت خاموش اور پریشان رہتا ہوں۔ میں احساس کمتری میں مبتلا ہو چکا ہوں۔ حکیم صاحب مجھے کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ میں پڑھنے لکھنے میں ہوشیار ہوجاؤں اور میری صلاحیتیں زندہ ہوجائیں تاکہ میں دین و دنیا میں کامیابی حاصل کر کے اپنے ماں باپ کی خدمت کروں اور دوسروں کو بھی فائدہ پہنچا سکوں۔ مجھے لگتا ہے یہ انہی جناتی طاقتوں کی کارستانی ہے اور شیاطین جنات ہمارے گھر کو برباد کرنے پر تلے ہوئے ہیں۔ شائد وہ ہم سے انتقام لے رہے ہیں۔

قارئین کی شکایت ہے کہ ہم جنات کی کہانیاں کسی کتاب سے تحریر کرتے ہیں کیا یہ بھی کہانی ہے؟؟؟

پیارے نبی ﷺ کی زیارت کا وظیفہ

جمعرات کو صاف ستھرے کپڑے پہن کو خوشبو لگائیں اور عشاء کی نماز کے بعد 1 ہزار دفعہ سورۃ الکوثر پڑھیں۔ یہ عمل 5 جمعرات تک کریں۔ انشاء اللہ حضور ﷺ کی زیارت نصیب ہوگی جب زیارت ہوجائے تو بچوں میں مٹھائی تقسیم کردیں۔ (بیگم منظور، حویلی لکھا)

عظمت والا کلمہ

عبدالغفور نقشبندی، بنوں

جہنم کے سات دروازے ہیں تو ہر ایک لفظ کے بدلے ہر ایک دروازے سے خداوند کریم بچاؤ کا سبب بنائیں گے۔

لا الہ الا اللہ یہ وہ کلمہ ہے جس کو پڑھ کر انسان کفر شرک سے تائب ہوکر ایمان سے مالا مال ہوجاتا ہے اور اللہ رب العزت کے پسندیدہ بندوں میں شامل ہوجاتا ہے۔☆ لا الہ الا اللہ کے 12 حروف ہیں اور محمد رسول اللہ کے بھی 12 حروف ہیں اور سال کے مہینے بھی 12 ہیں ہر ایک حرف ہر ماہ کی بخشش کا ذریعہ بنے گا۔ ☆دن رات کے 24 گھنٹے ہیں اور کلمہ طیبہ کے بھی 24 حروف ہیں جو اس کے ذکر سے اللہ رب العزت ہر حرف کے بدلے ہر گھنٹے کے گناہ معاف فرمادیں گے۔☆ اس کلمہ کے اندر 7 الفاظ ہیں اور انسان سات اعضاء سے ہی گناہ کرتا ہے۔ آنکھ، کان، ہاتھ، زبان، پاؤں، شرمگاہ اور حرام کھانے سے۔ جو انسان اس کا ذکر کثرت سے کرتا ہے اللہ رب العزت اس کو ان سات اعضاء کے گناہوں سے محفوظ رکھے گا۔ جہنم کے سات دروازے ہیں تو ہر ایک لفظ کے بدلے ہر ایک دروازے سے خداوند کریم بچاؤ کا سبب بنائیں گے۔☆ اس کلمہ میں کوئی نقطہ نہیں ہے یہ ہمیں اللہ تعالیٰ کی وحدانیت کا پیغام دے رہا ہے کہ میرے دربار میں شرک کی کوئی گنجائش نہیں۔

برکت والی تھیلی

گزشتہ دور کے صحابہ و اہل بیت رضوان اللہ علیہم اجمعین' اولیا کرام رحمۃ اللہ علیہ کی زندگی میں برکت تھی جہاں اعمال صالح تھے وہاں برکت والی تھیلی بھی ان کی ساتھی تھی۔ حضرت حکیم صاحب کی خصوصی دم کی ہوئی برکت والی تھیلی مفلس' غریب' نادار' تنگدست اور قرضوں میں ڈوبے ہوؤں کیلئے ایک انمول تحفہ اور خزانہ ہے۔ آپ تمام رقم تھوڑی ہو یا زیادہ اسی میں رکھیں اور نکالتے اور ڈالتے وقت تسمیہ کیساتھ ایک بار سورۂ کوثر پڑھ لیں کبھی برکت اور رقم ختم نہیں ہوگی۔ مرد اپنے ساتھ رکھ سکتے ہیں' عورتیں اپنے پرس میں رکھ سکتی ہیں' گھر میں بھی رکھ سکتے ہیں۔ روزانہ 129 دفعہ صبح و شام سورۂ کوثر مع تسمیہ پڑھ کر اسی تھیلی پر دم کردیں' یہ عمل دن میں ایک بار بھی کرسکتے ہیں لیکن اگر دو بار کریں تو نفع زیادہ ہوگا۔ جتنا گڑ اتنا میٹھا۔ اگر تمام عمر کا معمول بنالیں تو پھر کمال دیکھیں۔ وضو بے وضو ہر حالت میں کرسکتے ہیں لیکن باوضو برکت زیادہ ہوگی۔ حضرت حکیم صاحب کی طرف سے اس عمل کی سب کو اجازت ہے۔ **برکت والی تھیلی 20 روپے میں عبقری کے دفتر سے حاصل کریں۔ (علاوہ ڈاک خرچ)**

رزق حرام کا نسلوں پر اثر

ابو محمد زین العابدین بخاری

اب جندن شاہ پر شیطان نے قبضہ کرلیا۔ شیطان نے مشورہ دیا کہ باغ اپنے نام منتقل کرالو۔ یہ شخص ان پڑھ ہے اس کو علم نہیں ہوگا۔ تین دن کا وقت اس لیے دیا تھا۔ دوسرے دن جندن شاہ پٹواری سے ملا اور اس کو اپنے منصوبہ سے آگاہ کیا

بعض اوقات انسان لالچ میں آکر اپنا سب کچھ گنوا دیتا ہے۔ شیطان ایسی ترغیب دیتا ہے کہ انسان اس کی باتوں میں آجاتا ہے اور ایمان جیسی دولت چھن جاتی ہے۔ جندن شاہ ہمارے علاقے میں جانی پہچانی شخصیت تھا۔ شروع میں نیک دل انسان تھا۔ غربت تھی مگر اس کے باوجود ابھی ایمان باقی تھا۔ پھر شیطان نے ایسا غلبہ کیا کہ امیر ہونے کے چکر میں پڑ گیا۔ پہلے تو سونا بنانے والوں کے پاس پھرتا رہا۔ کافی وقت وہاں ضائع کیا۔ کئی کئی دن گھر سے غائب رہتا۔ جب بھی کوئی پوچھتا کہ سونا کہاں تک پہنچا۔ یہی جواب دیتا کہ بس تھوڑی کمی رہ گئی ہے۔ آئندہ بن جائے گا۔ تھوڑی بہت زمین تھی وہ بھی اسی سونا بنانے کی نذر ہوگئی۔ وہاں سونا بناتے ہوئے ایک شخص نے کہا کہ اسم اعظم تلاش کریں۔ اگر اسم اعظم مل جائے تو پھر وارے نیارے۔ اب اسم اعظم کی تلاش میں نکل کھڑے ہوئے۔ مختلف افراد کے پاس جانا شروع کردیا۔

اللہ والوں کے پاس گئے۔ انہوں نے نوافل پڑھائے اور وظائف شروع کردیئے جن سے باطن صاف ہوتا ہے مگر ان کا یہ مقصود نہیں تھا۔ گو کہ ان کا باطن صاف ہو رہا تھا مگر ان کی تسلی نہیں ہو رہی تھی۔ مایوس ہوکر گھر کے قریب مسجد میں بیٹھ گئے اور اللہ اللہ شروع کردی۔ اللہ تعالیٰ نے کرم کیا تنگی خوشحالی میں بدلنے لگی۔ کچھ اراضی ٹھیکے پر لے کر کاشت شروع کردی اللہ نے برکت دی فصل اچھی ہوئی اور کافی نفع کمایا۔ اس کے ساتھ اور اراضی ٹھیکے پر لے لی اس بار بھی اچھی فصل کی وجہ سے اچھی خاصی رقم ہاتھ آئی۔ میڈیکل سٹور کھول لیا۔ اللہ پاک نے برکت ڈال دی مگر امیر ہونے کی خواہش ختم نہ ہوئی بلکہ مزید شدت بڑھ گئی جو اراضی ٹھیکے پر لی تھی اس کو خرید کرنے کی شدید خواہش پیدا ہوگئی اور اس سلسلے میں لوگوں کے پاس چکر لگانے شروع کردیئے۔ ان میں سکھ، ہندو شامل تھے۔ ہندو نے منتر بتائے وہ پڑھے اس دوران ایک شخص ان کے پاس آیا واقف کار تھا۔ جندن شاہ نے اپنا حلیہ تبدیل کرلیا تھا۔ ڈاڑھی رکھ لی تھی اور لوگوں میں اعتماد بھی بحال کرلیا تھا۔ اس شخص نے کہا کہ اسے رقم کی سخت ضرورت ہے۔ جندن شاہ نے کہا کہ وہ رقم تو دے دے گا مگر کوئی ضمانت دو۔ یہ کوئی 40 سال قبل کا واقعہ ہے۔ اس شخص نے کہا کہ مجھے صرف 2 ہزار روپے کی ضرورت ہے اور اس کے پاس شہر کے قریب 20 کنال اراضی پر قلمی آم کا باغ ہے وہ بطور ضمانت دینے کیلئے تیار ہے اور چھ ماہ بعد رقم ادا کردے گا۔

جندن شاہ نے کہا کہ پرسوں عدالت آجائے اسٹامپ تحریر کرادے اور رقم وصول کرلے اب جندن شاہ پر شیطان نے قبضہ کرلیا۔ شیطان نے مشورہ دیا کہ باغ اپنے نام منتقل کرالو۔ یہ شخص ان پڑھ ہے اس کو علم نہیں ہوگا۔ تین دن کا وقت اس لیے دیا تھا۔ دوسرے دن جندن شاہ پٹواری سے ملا اور اس کو اپنے منصوبہ سے آگاہ کیا کہ جب یہ شخص آئے تو اس کو یہ کہے کہ باغ چھ ماہ کیلئے گروی رکھ رہا ہے مگر انتقال پکا جندن شاہ کے نام درج کردے۔ پٹواری نے کہا کہ وہ اس کیلئے ایک ہزار رشوت لے گا۔ آج سے 40 سال قبل ایک ہزار روپے بھی چالیس ہزار کے برابر تھا۔ جندن شاہ نے کہا کہ وہ دینے کیلئے تیار ہے۔ تیسرے دن وہ شخص جندن شاہ کے پاس آیا اور کہا کہ وہ رقم دینے کیلئے تیار ہے۔

تیسرے دن وہ شخص جندن شاہ کے پاس آیا اور کہا وہ دو ہزار روپے دے۔ جندن شاہ نے کہا کہ پٹواری کے پاس چلنا ہے اسے یہ کہہ دو کہ چھ ماہ کیلئے رقم ادھار لی ہے اور انگوٹھا لگادو۔ وہ شخص سیدھا سادہ تھا اس نے حامی بھرلی اور جندن شاہ پر اعتماد کیا اور پٹواری کے پاس چلا گیا۔ پٹواری نے منہ مانگی رقم لی ہوئی تھی۔ اس نے جندن شاہ کے کہنے پر کہا کہ چھ ماہ کیلئے رقم لی ہے۔ اس نے کہا کہ ہاں! پٹواری نے چالاکی سے انتقال بیع پر انگوٹھا جات لگوا لیے۔ چھ ماہ تک جندن شاہ نے اس شخص کو کچھ نہ کہا بلکہ میعاد سے جب ایک دو دن باقی تھے تو جندن شاہ خود اس شخص کے پاس گیا اور کہا کہ فکر نہ کرے ابھی اس کو رقم کی ضرورت نہیں ہے۔ رقم لیکر نہ آئے وہ شخص جندن شاہ کی ''ایمانداری'' پر بہت خوش ہوا۔ اس طرح جندن شاہ نے مزید چھ ماہ گزار دیئے۔ جب اس سارے واقعہ کو ایک سال گزر گیا تو وہ شخص خوشی خوشی دکان پر آیا اور کہا کہ اپنی رقم 2000 روپے واپس لے لو اور اسٹامپ واپس کرو تو جندن شاہ انتہائی مکروہ انداز میں ہنسنے لگا اور کافی دیر ہنستا رہا۔ وہ شخص پریشان ہوگیا کہ کیا مسئلہ ہوگیا۔ جندن شاہ نے عجیب نظروں سے گھورتے ہوئے کہا کہ کونسی رقم؟ کونسا سٹامپ۔ تم پاگل تو نہیں ہوگئے؟ تم تو ایک سال قبل اپنا تمام باغ مجھے فروخت کرچکے ہو۔ کونسی رقم واپس لوں۔ تم نے تو باغ مجھے فروخت کردیا ہے۔ انتقال منظور ہوچکا اب پہلی دفعہ اس شخص کو اس بات کا پتہ چلا تو اس نے رونا شروع کردیا۔ لوگوں کو اکٹھا کرلیا اور کہنے لگا کہ میں نے دو ہزار ادھار لیے تھے اب واپس کرنے آیا ہوں۔ جندن شاہ نے کہا کہ یہ شخص جھوٹا ہے، مکار ہے اس نے اپنا باغ مجھے فروخت کردیا ہے۔ پٹواری کے پاس پیش ہوکر اس نے بیان دیا ہے۔ جندن شاہ نے انتقال کی نقل تمام لوگوں کو دکھائی۔ اب اس شخص کی سمجھ آئی کہ میرے ساتھ دھوکہ ہوا ہے اور اس شخص نے جھولی اٹھا کر بددعا دی کہ ''جندن شاہ تو برباد ہوگا' تیری نسلیں برباد ہوں گی' تمہیں اس باغ سے نفع کبھی نہیں ملے گا' وہ شخص روتا ہوا واپس چلا گیا اور اس نے روزانہ کا معمول بنالیا کہ وہ اس کی دکان پر آتا یہی بددعا دیتا کہ تو برباد ہوگا' تیری نسلیں برباد ہوں گی۔ اسی صدمہ کی وجہ سے چند مہینوں بعد اس شخص کا انتقال ہوگیا۔ جندن شاہ بہت مطمئن تھا کہ چلو وہ روزانہ آکر تنگ کرتا تھا اس سے جان چھوٹ گئی۔ چھ ماہ بعد اچانک جندن شاہ کو دل کا دورہ پڑا جو جان لیوا ثابت ہوا۔ اب جندن شاہ کا جنازہ گھر پڑا ہوا تھا لیکن اس کے بیٹوں نے جائیداد کیلئے آپس میں لڑنا شروع کردیا سب سے بڑا تنازع یہی باغ تھا۔ قل خوانی کے بعد تمام رشتہ دار اکٹھے ہوئے اور بیٹوں کو سمجھایا کہ تم مل بیٹھ کر اپنی بہنوں کو بھی حصہ دو۔ مگر نوبت ہاتھا پائی تک جا پہنچی۔ ہر بھائی چاہتا تھا کہ باغ اس کے حصے میں آئے بڑی مشکل سے سمجھا بجھا کر باغ کو تقسیم کیا گیا۔

اب بیٹوں کے دوست بننا شروع ہوگئے اور تمام بیٹے عیاشی میں پڑ گئے اور زمین بکنا شروع ہوگئی اور آہستہ آہستہ بکتے ہوئے تمام باغ بک گیا ہے۔ ایک بیٹی کے خاوند نے یہی مطالبہ کیا تھا کہ پہلے زمین بیچو اس نے ضد کی خاوند نے طلاق دیدی تمام بیٹے مل کر ماں کو مارتے ہیں۔ سارا خاندان بکھر گیا ہے تمام جائیداد بک گئی۔ کوئی بھی شخص جندن شاہ کے بیٹوں کے ساتھ ایک روپے کا لین دین کرنے کو تیار نہیں ہے۔ بیٹیاں روزانہ اپنے خاوندوں سے بلاوجہ مار کھاتی ہیں۔ گھر میں عجیب قسم کی ویرانی اور وحشت ہے۔ صحیح معنوں میں نسل برباد ہوگئی ہے اور پتہ نہیں کہ یہ بربادی کتنی نسلوں تک چلتی ہے۔

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ' تجربہ' کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

دسمبر کے جوابات

1۔ بھائی انور صاحب آپ کا نفسیاتی مسئلہ لگتا ہے۔ آپ عبقری کے دفتر سے ''سکونی'' ایک دوا ہے اسے استعمال کر کے دیکھیں انشاء اللہ فائدہ ہوگا اور نماز کی باقاعدگی رکھیں باوضو رہیں ہر وقت اور ہر نماز کے بعد 11 بار مکمل اذان پڑھ کر اپنے سینے پر دم کرلیا کریں۔ اللہ خیر کریگا۔ **(ارشد' کراچی)**

2۔ بیٹا آپ بازار میں جہاں دیسی جڑی بوٹیاں ملتی ہوں وہاں سے خشک دھنیا ایک کلو خرید لیں یہ سب آپ نے کھانا ہے۔ روزانہ ایک چائے والا چمچ صبح اور شام کھانا ہے۔ بغیر پانی وغیرہ کے آپ اس کو کھا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کو بہت جلد فائدہ ہوگا۔ **(عبدالرحمٰن' جھنگ)**

3۔ بھائی آپ کلونجی کا تیل اپنے سامنے نکلوائیں روزانہ رات سوتے وقت تولیا سے متاثرہ جگہ کو اچھی طرح رگڑ کر اس جگہ پر یہ تیل انگلی کی مدد سے مساج کرلیا کریں بال نکل آئیں گے۔ **(ش۔سرگودھا)**

☆ آپ 3 چمچ سرکہ' 3 چمچ عرق لیموں میں ایک عدد کیلا اچھی طرح پھینٹ کر سر پر لگایا کریں بال نکلنا شروع ہو جائیں گے اور گرنا بند ہو جائیں گے۔ **(افضل' سیالکوٹ)**

4۔ آپ صبح سویرے اٹھ کر نماز ادا کیا کریں۔ پھر سیر کو نکل جایا کریں۔ 50 سال کے ہیں تو آپ کم از کم 50 منٹ پیدل واک کریں روزانہ۔ واپسی پر ایک عدد سیب کھائیں اور جو کا دلیہ دودھ میں پکا ہوا اس میں شہد ملا کر پیٹ بھر کر کھائیں یہ آپ کا ناشتہ ہے۔ 11 بجے ایک عدد کوئی سا پھل کھا سکتے ہیں۔ دوپہر کو حسب ضرورت کھانا جس میں نمک مرچ کم اور بھنا ہوا کم ہو کھائیں اور بعد میں قیلولہ کریں۔ ایک گھنٹہ شام کو عصر کے بعد کچھ ہوا خوری بھی کی جاسکتی ہے۔ رات کا کھانا جلد کھائیں اور کم کھائیں اور کچھ دیر چہل قدمی کر کے سو جائیں یہ جسمانی پرہیز و پابندی تھی اور ناجائز اور حرام کاموں سے بچتے رہیں تو انشاء اللہ زندگی میں سکون و برکت بھی ہوگی۔ **(ڈاکٹر بشریٰ' لاہور)**

فروری کے سوالات

1۔ قارئین میں اپنا مسئلہ لیکر حاضر ہوئی ہوں' میں جسمانی طور پر انتہائی کمزور ہوں حالانکہ میں وقت پر کھانا کھاتی ہوں' بھوک مجھے بہت زیادہ لگتی ہے مجھے معدے وغیرہ کی کوئی تکلیف نہیں ہے۔ کھانا بہت جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ 10 یا 15 منٹ بعد پھر بھوک لگ جاتی ہے۔ قارئین! مجھے سمجھ نہیں آتا کہ مجھے بھوک لگنے کے باوجود بھی میری جسمانی صحت بالکل نہیں ہے جبکہ جو لوگ کمزور ہوتے ہیں انہیں بھوک بھی کم لگتی ہے اور وہ کسی نہ کسی بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ان علامات کی روشنی میں آپ میرے لیے براہ مہربانی کوئی نسخہ تجویز کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو اس کا اجر دیگا۔ **(زہرا مقدر' حضرو)**

2۔ میرا گلا اکثر خراب رہتا ہے' گلے میں زخم ہو جاتا ہے اور گلے میں چھالے بھی نکلتے ہیں اور گلا ہر وقت سرخ رہتا ہے۔ دوائی سے وقتی طور پر آرام آجاتا ہے۔ تقریباً ایک سال سے یہی حال ہے' نزلہ اور کیرہ بھی ہے' مہربانی فرما کر کوئی اچھی سی دوا تجویز کریں۔ **(ثمینہ' گوجرانوالہ)**

3۔ میرے منہ پر ہلکے ہلکے بال ہیں' میں چاہتی ہوں کہ میرا چہرہ بالوں سے بالکل صاف ہو جائے۔ آپ سے درخواست ہے کہ مجھے کوئی ایسا لوشن' دوا یا نسخہ بتائیں جس کے لگانے یا استعمال کرنے سے میرا چہرہ بالوں سے بالکل صاف ہو جائے اور رنگ بھی نکھر آئے لیکن مجھے ان بالوں کو پہلے ہٹانا نہ پڑے۔ میں فرسٹ ایئر کی طالبہ ہوں' میری عمر اتنی نہیں کہ میں ان بالوں کو ہٹاؤں۔ **(عائشہ صدیقہ' کوہاٹ)**

4۔ میری والدہ کو کافی عرصہ سے اٹھراہ ہے۔ ہم نے بہت سی ادویات استعمال کی ہیں لیکن ان سے وقتی آرام آتا ہے۔ مہربانی فرما کر کوئی اچھا سا نسخہ بتایا جائے۔ **(مہوش علی' لاہور)**

5۔ میرے بیٹے کی عمر تقریباً سوا دو سال ہے جس کے پیٹ میں کیڑے ہیں۔ ایک سال کا تھا جب سے اسے دوائیاں دے رہے ہیں۔ ایک مہینہ آرام آجاتا ہے پھر دوبارہ ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے چڑچڑا ہو رہا ہے اور کمزور بھی۔ مہربانی کر کے اگر کسی کو کوئی نسخہ یا علاج معلوم ہو تو بتا دیں۔ **(مسز عدنان' راولپنڈی)**

سفوف برائے بلڈ پریشر

تھوم ایک پاؤ لے کر چھیل کر کوٹ لیں۔ بعد میں پانی نکالے بغیر خشک کر کے سفوف بنالیں۔ **خوراک:** 1 بڑا کیپسول صبح کو ہمراہ پانی لیں۔

حب بواسیر مجرب

برگ مہندی، 5 گرام، رسونت انڈین 125 گرام، سہاگہ بریاں، پھٹکڑی بریاں 8 ماشہ، دہی 10 تولہ۔

سب دواؤں کو باریک پیس کر دہی میں کھرل کر کے چنے برابر گولیاں بنالیں۔

خوراک: پہلے تین دن ایک گولی صبح دوپہر شام صبح ہمراہ دہی ناشتہ دہی سے پھر 1 گولی روزانہ لیں انشاء اللہ چالیس یوم میں مکمل شفا ہوگی۔

حب بواسیر

پھٹکڑی سفید 6 تولہ، مقطر مولی کا پانی 1 کلو، رسول 5 تولہ، اسکا نتھرا ہوا پانی ڈیڑھ کلو پانی ڈالیں۔

پھٹکڑی باریک کر کے مولی کے پانی میں پکائیں جب آدھا رہ جائے تو رسول والا پانی ڈال دیں۔ گاڑھا ہونے پر گولیاں بنالیں۔ خوراک 1,2 گولی صبح ہمراہ مکھن اور دہی کی لسی سے لیں۔

سفوف بواسیر

چھلکا ریٹھہ 5 تولہ، کتھ سفید 5 تولہ، سفوف بنالیں۔ ایک چھوٹا کیپسول شام کو ہمراہ ملائی دیں۔

سفوف برائے بلڈ پریشر

تھوم ایک پاؤ لے کر چھیل کر کوٹ لیں۔ بعد میں پانی نکالے بغیر خشک کر کے سفوف بنالیں۔

خوراک: 1 بڑا کیپسول صبح کو ہمراہ پانی لیں۔

نسخہ برائے شوگر

سنگھڑا 1 پاؤ، ون ویڑی سبز 1 کلو، ڈولی 1 عدد، اوپلے 30 کلو۔ ون ویڑی کا گودا بنا کر سنگھڑا درمیان میں رکھ کر ڈولی میں گل حکمت کر کے اوپلوں کی آگ دے کر سرد ہونے پر نکال لیں۔ **خوراک:** 2 کیپسول صبح و شام ہمراہ پانی لیں۔ **(صفحہ 201)**

بحوالہ ''مجھے شفاء کیسے ملی'' لاعلاج روحانی اور جسمانی بیماریوں میں مبتلا اس کتاب کا مطالعہ کریں۔ (جو عمل یا ٹوٹکہ آزمائیں ضرور لکھیں' لاکھوں کا نفع آپ کا صدقہ جاریہ)

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

مبارک خواب

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں اور میری بڑی بہن ٹیوشن سے گھر واپس آئے ہیں' اتنے میں گھنٹی بجتی ہے اور کچھ اجنبی مہمان گھر میں داخل ہوجاتے ہیں جن میں کچھ بزرگ اور ایک لڑکی بھی تھی' امی نے ان کو سلام کرنے کو کہا اور بزرگ مہمان آتے رہے' میں سلام کرتی رہی۔ ایک بزرگ ہمارے نیچے والے صحن میں تسبیح پڑھتے ہوئے اس طرح ٹہل رہے تھے کہ میں باوجود کوشش کے ان بزرگ کا چہرہ نہ دیکھ سکی پھر میں نے انہیں جھک کر سلام کیا اور بزرگ نے میرے سر پر ہاتھ پھیرا اور گردن کے پیچھے بوسہ دیا اور دعا دینے لگے کہ تو ہمیشہ کامیاب رہے اور ہر امتحان میں پاس ہو۔ میں نے لڑکی کا ہاتھ پکڑ کر بزرگ کے بارے میں پوچھا کہ یہ کون ہیں تو وہ ٹال گئی پھر صحن میں دوبارہ گئی تو بزرگ نہیں تھے پھر میری آنکھ کھل گئی۔ **(نبیلہ' جہلم)**

تعبیر: ماشاء اللہ خواب مبارک ہے۔ آپ کے کام آسان ہونگے بشرطیکہ آپ نیک اعمال کا اہتمام کریں' آپ روزانہ فجر کی نماز کے بعد ایک بار ''سورۂ یٰسین'' کی تلاوت کا اہتمام کریں۔

حالت اچھی نہیں

خواب: والد صاحب مسجد میں بیٹھے ہیں اور انہوں نے اس آدمی سے جس نے انہیں خواب میں دیکھا اس سے کہا کہ میرے بیٹوں کو بلاؤ کہ آکر نماز ادا کریں۔ **(لیاقت' سندھ)**

تعبیر: خواب میں اس بات کا اشارہ ہے کہ آپ کی حالت اچھی نہیں ہے آپ نیک اعمال کی طرف توجہ دیں اور کثرت سے توبہ استغفار کریں۔

سورۂ مریم کی تلاوت

خواب: گزشتہ 15 برسوں سے خواب دیکھ رہی ہوں کہ میرا جوتا گم ہوجاتا ہے یا ٹوٹ جاتا ہے اب یہ خواب بند ہوگئے ہیں اب میں راستہ بھول جاتی ہوں اگر کسی کے ساتھ ہوتی ہوں تو وہ لوگ مجھے چھوڑ دیتے ہیں پھر میری آنکھ کھل جاتی ہے۔ **(ف۔ راولپنڈی)**

تعبیر: خواب کے مطابق تو حالات بہت خراب ہیں۔ کافی پریشانیاں معلوم ہوتی ہیں۔ آپ صدقہ خیرات کریں اور روزانہ مغرب کی نماز کے بعد ''سورۂ مریم'' ایک بار پڑھ کر حالات کی بہتری کی دعا کریں۔

حال اچھا ہے

خواب: دیکھا کہ میرے دادا جان جو اب اس دنیا میں نہیں رہے اور خواب میں بھی مجھے پتہ تھا کہ وہ اس دنیا میں نہیں۔ دیکھا کہ دادا جان ایک چشمے پر بیٹھے ہیں اور ادھر عبادت کرتے ہیں۔ کھاتے پیتے اور بیٹھتے ہیں اور سوتے ہیں تو میں ان کے پاس گیا۔ سلام کیا اور ان کا ہاتھ چوما اور کہا کہ دادا جان میرے لیے دعائے خیر کریں۔ دادا جان نے ہاتھ میرے کندھے پر رکھ کر دعائے خیر کی۔ پھر میں نے دیکھا کہ دادا جان کے تکیے کے نیچے ایک مرد یعنی انسان کی ایک پوری ٹانگ پڑی ہے۔ تو میں نے دادا جان سے پوچھا کہ یہ ٹانگ کس کی ہے اور یہاں آپ کے پاس کیوں رکھی ہے تو دادا جان نے کہا کہ یہ ٹانگ مجھے کسی ڈاکٹر نے دی ہے کہ یہ ٹانگ بیمار ہے آپ اسے دم کردیں۔ اتنے میں آنکھ کھل گئی۔ **(عابد۔ مانسہرہ)**

تعبیر: خواب کے مطابق تو آپ کے مرحوم دادا کا حال بہت اچھا ہے۔ آپ بھی نیک اعمال کی طرف توجہ دیں اور ان کی نصیحتوں پر عمل کریں۔ ان کے بتائے ہوئے وظیفے سے آپ کو نفع ہوگا اور بیماری دور ہوگی۔

گندے اثرات کا چکر

خواب: میری ہمسائی ہمارے گھر آئی تو اس کے ساتھ ہی ایک بلی ہمارے گھر میں داخل ہوکر میری طرف بڑھی جب میں اسے مارنے لگی تو وہ جالی والی کھڑکی کے سوراخ میں داخل ہوکر پھر میری طرف پلٹی لیکن میں نے بلی کو مارنے کیلئے اپنے ہاتھ سے زوردار جھٹکا مارا کہ بلی کا مغز میرے چہرے پر آگرا اور سر ایک طرف گر گیا اور بلی مرگئی' وہ ہمسائی جو گھر میں داخل ہوئی تھی کہتی ہے وہ بلی کا پوچھ رہی ہیں میں نے اس سے جھوٹ بولا کہ بلی چلی گئی ہے۔ **(سمیرا' سرگودھا)**

تعبیر: خواب تو اچھا نہیں ہے۔ گندے اثرات کی وجہ سے آپ کو کافی نقصان ہورہا ہے۔ دشمن کے حملے سے آپ کی حفاظت ہوئی ہے۔ آپ کسی بھی غیر پر اعتماد نہ کریں۔ اپنا اور گھر والوں کا خیال رکھیں ہر نماز کے بعد تین بار آیۃ الکرسی پڑھ کر دم کریں اور پانی بھی استعمال کریں۔

اللہ کی رحمت

خواب: میں جب گھر سے باہر جاتا ہوں تو بارش ہوجاتی ہے اور جب گھر میں آتا ہوں تو بارش بند ہوجاتی ہے پورا خواب اس بارش پر ہی مشتمل تھا۔ **(جلال' کراچی)**

تعبیر: خواب ماشاء اللہ بہت مبارک ہے آپ پر اللہ کی خاص رحمت نازل ہوگی' آپ اللہ رب العزت کا خوب شکر ادا کریں اور نیک اعمال کی طرف بھرپور توجہ دیں۔

آیت الکرسی دم کریں

خواب: میں چند دنوں سے عجیب طرح کے خواب دیکھ رہا ہوں کبھی میرے جسم پر کوئی کپڑے نہیں ہوتے یا ایک دم غائب ہوجاتے ہیں کبھی کاغذ' کبھی پتوں سے' کبھی بیٹھ کر' کبھی کپڑے سے اپنا ستر چھپاتا ہوں کبھی خواب دیکھتا ہوں کہ نہایت چمکدار کپڑے پہنے ہیں' کبھی ان پر داغ محسوس ہوتا ہے تو کہتا ہوں کہ بھائی نے کپڑے پہنے تھے اور ان چمکدار سفید ملبوسات کو میں دیکھ کر بہت خوش ہوجاتا ہوں' کبھی دیکھتا ہوں کہ اجابت کیلئے جاتا ہوں تو پیشاب کے چھینٹوں سے بچنے کی بہت کوشش کرتا ہوں کبھی دوران اجابت کھڑا ہوا ہوں' کبھی بیٹھا ہوں لیکن پھر بھی چند قطرے میرے اوپر گرجاتے ہیں۔ **(شیخ آصف' ٹنڈوآدم)**

تعبیر: خواب اچھا نہیں ہے۔ آپ جادو کی لپیٹ میں ہیں۔ آپ فوراً گوشت کا صدقہ کریں اور ہر نماز کے بعد گیارہ بار آیت الکرسی پڑھ کر دم کریں اور پانی بھی استعمال کریں۔

خوشحالی نصیب ہوگی

خواب: دیکھتی ہوں کہ نیا مکان تیار ہورہا ہے اور میں اس کی چھت پر کھڑی ہوں اور مزدور سے کہہ رہی ہوں کہ چھت کی سیڑھیاں تھوڑی بنائی ہیں' سب سے نیچے والی دو سیڑھیاں تو بنائی نہیں۔ مزدور سیڑھیاں بنا دیتا ہے اور سب سیڑھیوں پر پلستر کردیتا ہے اور میں نیچے اتر کر سیڑھیوں کا جائزہ لیتی ہوں' اس کے بعد میں اٹیچی تیار کررہی ہوں جس میں میرے سیٹ ہیں' پھر میں کہتی ہوں کہ اگر شادی لیٹ ہوگی تو کیا ہے اب میں جاؤنگی۔ **(آ۔ خان۔ کراچی)**

تعبیر: خواب کے مطابق تو ایسی کوئی پریشانی کی بات نہیں ہے۔ دشمن ناکام ہوگا تو خیروعافیت کے ساتھ آپ کو خوشحالی نصیب ہوگی خوب اللہ رب العزت کا شکر ادا کریں۔

میں اپنے نام کیساتھ حاجی کیوں نہیں لکھتا؟

مرحوم کا قرآن مجید مجھے پڑھنے کیلئے دیا گیا میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب قرآن مجید کے اوراق پر جگہ جگہ کچی پنسل سے مختلف تحریریں ملیں' کہیں لکھا تھا کہ ایسا نہیں ہوسکتا' کہیں لکھا تھا کہ یہ ناممکن ہے' کہیں اللہ پر اور کہیں اللہ کے نبیوں پر اعتراضات کے حاشیے تھے

خدا پر اعتراض

کافی سال پہلے کا واقعہ ہے میرے ایک ملنے والے انتقال کر گئے چونکہ گھر کافی فاصلہ پر تھا' فاتحہ خوانی کیلئے گیا اور مجبوراً رات وہاں بسر کی کیونکہ واپسی کیلئے کوئی سہولت دستیاب نہ تھی۔

رات کو مجھے اسی کمرے میں ٹھہرایا گیا جہاں مرحوم کے سونے کی جگہ تھی۔ بڑی کوشش کی مگر نیند نہ آئی تھی ہر آن بے چینی بڑھ رہی تھی۔ ایسا محسوس ہوتا تھا کہ تمام جسم میں ہلکا ہلکا کرنٹ لگا ہوا ہے یا چیونٹیاں مجھے کاٹ رہی ہیں۔ میں نے چارپائی چھوڑ کر فرش پر سونے کی کوشش کی مگر وہاں بھی یہی حالت تھی۔ پوری رات میں سو نہ سکا۔ صبح سویرے نماز فجر ادا کرنے کے بعد قرآن مجید کی تلاوت اسی کمرے میں کرنے لگا۔ مرحوم کا قرآن مجید مجھے پڑھنے کیلئے دیا گیا میری حیرت کی انتہا نہ رہی جب قرآن مجید کے اوراق پر جگہ جگہ کچی پنسل سے مختلف تحریریں ملیں کہیں لکھا تھا کہ ایسا نہیں ہوسکتا۔ کہیں لکھا تھا کہ یہ ناممکن ہے' کہیں اللہ پر اور کہیں اللہ کے نبیوں پر اعتراضات کے حاشیے تھے۔ فوراً میرے ذہن یہ بات سمجھ آگئی کہ رات بھر کیوں بے چینی رہی اور میں سو نہیں سکا۔ یقیناً جہاں اللہ کی قدرت کاملہ پر اعتراضات کیے جائیں اللہ سے سب کچھ ہونے کا یقین نہ ہو تو وہاں نحوست ڈیرے لگاتی ہے۔

میں اپنے نام کے ساتھ حاجی کیوں نہیں لکھتا؟؟

15 اکتوبر 2010ء کی بات ہے کہ محترم حکیم صاحب جھنگ صدر میں میرے مہمان تھے۔ جاتے وقت انہوں نے مجھ سے دریافت کیا کہ تم نے حج بیت اللہ شریف کا فریضہ ادا کیا ہوا ہے یا نہیں۔ میں نے عرض کی کہ 1983ء میں حج بیت اللہ ادا کیا تھا۔ فرمانے لگے تم اپنے نام کے ساتھ حاجی کیوں نہیں لکھتے میں نے مختصراً واقعہ سنایا کہ:۔

1990ء میں بندہ نے پنجاب ٹیکسٹ بک بورڈ لاہور کی کتب لکھنے کیلئے ایڈیشنل ڈی پی آئی ایلیمنٹری پنجاب لاہور کے دفتر میں انٹرویو دیا۔ یہ درخواستیں سی آر۔ ڈی سی (کریکولم ریسرچ اینڈ ڈویلپمنٹ سنٹر لاہور) نے طلب کی تھیں۔ وہاں انٹرویو ٹیم میں پاکستانی ماہرین تعلیم کے علاوہ ایک نمائندہ ورلڈ بینک جو کہ انگریز تھا پر مشتمل تھی۔ میں نے اپنے نام کے ساتھ حاجی لکھا ہوا تھا۔ جب مجھے بلایا گیا تو سوال وجواب کا سلسلہ شروع ہوگیا۔ ورلڈ بینک کے نمائندے نے بندہ سے سوال کیا کہ تم نے اپنے نام کے ساتھ حاجی کیوں لکھا ہوا ہے۔ میں نے جواباً عرض کی کہ بندہ نے حج بیت اللہ ادا کیا تھا اور اسی نسبت سے اپنے نام کے ساتھ حاجی لکھتا ہوں انگریز نے فوراً کہا کہ تمہارے اسلام میں دکھاوا ممنوع ہے اور تم اپنی عبادت کو بطور دکھاوا کیوں پیش کر رہے ہو۔

میں نے انہیں ادب سے جواب دیا کہ آپ درست فرماتے ہیں اسلام میں دکھاوے کی عبادت شرک خفی ہے۔ میں اپنی غلطی نہ صرف تسلیم کرتا ہوں بلکہ وعدہ کرتا ہوں کہ آئندہ پوری زندگی میں اپنے نام کے ساتھ حاجی نہیں لکھوں گا۔ انگریز (چیئرمین کمیٹی) بہت خوش ہوا اور اس نے مزید کوئی سوال پوچھے بغیر مجھے ممبر میٹریل ڈیویلپمنٹ کمیٹی M.D.T کے طور پر سلیکٹ کرلیا۔ واضح رہے کہ انٹرویو ٹیم کے دس بارہ ممبران میں صرف میں اور وہ انگریز ڈاڑھی والے تھے۔ یہ سنت ہم دونوں میں مشترک تھی۔

ایسا بھی ممکن ہے!!

میں گورنمنٹ مسلم انٹر کالج فیصل آباد میں بطور لیکچرار اسلامیات کام کر رہا تھا۔ شادی کے بعد دو بچیاں ہوئیں مگر یکے بعد دیگرے انتقال کر گئیں۔ لوگوں نے اسے ''اٹھرا'' کا مرض بتلایا جس کیلئے کافی علاج معالجہ کرایا۔

ایک دن ایک کالج سے واپس گھر آرہا تھا۔ جھنگ صدر میں ایوب چوک پر اتر کر پیدل شہر کی طرف آرہا تھا مجھے کسی ناواقف نے پیچھے سے آواز دی کہ حاجی صاحب ٹھہرو۔ میں نے مڑ کر دیکھا ایک بابا جس کے گلے میں منکے تھے' سفید ڈاڑھی تھی اور تقریباً 60-65 سال کا لگتا تھا' میرے پیچھے آرہا ہے' میں پروا کیے بغیر چلتا رہا کہ یہ کوئی پیشہ ور بھکاری ہے۔ اس نے دوبارہ آواز دی' میں رک گیا۔ اس نے کہا کہ حاجی صاحب! میں بھوکا ہوں' روٹی کھلائیں' میں نے اسے ٹالنے کی نیت سے کہا کہ تم یہاں سے 16 میل دور حویلی لال میں میرے ساتھ میرے گھر آؤ تمہیں روٹی کھلاؤں گا۔ اس نے کہا کہ ابھی روٹی کھلائیں میں اس سے بچنے کیلئے ساتھ ہی جی ٹی ایس کے اڈا کی مسجد میں نماز عصر ادا کرنے لگ گیا۔

جب نماز پڑھ کر نکلا تو وہی بابا میرے انتظار میں باہر بیٹھا تھا۔ اب اس نے روٹی کی طلب نہیں کی بلکہ مجھے نیچے بیٹھنے کو کہا۔ اس نے دو پڑیاں دوائی کی نکالیں اور کہنے لگا یہ دوائی اپنی بیگم کو کھلا دینا' انشاءاللہ معاملہ ٹھیک ہوجائے گا۔ میں اسے ایک فضول دوائی سمجھ کر اس بزرگ سے جان چھڑانا چاہتا تھا۔ اس نے تھوڑی سی دوائی اپنے منہ میں ڈالی اور کہا کہ تمہارا شک دور کروں یہ کوئی زہر نہیں ہے۔ تمہاری بیوی میری بیٹی ہے۔ اس کو یہ دونوں پڑیاں ایک ایک دن کے وقفے سے کھانے کے گھنٹہ بعد پانی سے دے دینا۔ پھر خود ہی کہنے لگا کہ دیکھو تمہاری بس آرہی ہے اس پر سوار ہوجاؤ۔ پھر میں بس میں سوار ہو رہا تھا تو کہنے لگا کہ میرا نام اللہ دتہ ہے۔ اگر کبھی ملنا ہو تو ریلوے سٹیشن جھنگ صدر کے ارد گرد تلاش کرنا۔

میں نے بے یقینی کے ساتھ دوائی اپنی بیوی کو استعمال کرائی۔ اللہ کے فضل وکرم سے سارا معاملہ درست ہوگیا۔ اللہ تعالیٰ نے صحت مند بچے عطا کیے۔ اب میں اللہ دتہ کو بہت ڈھونڈتا ہوں مگر وہ مجھے کہیں نہیں ملتا۔ اللہ تعالیٰ ہی بہتر جانتا ہے کہ وہ کون تھا۔ کہاں سے آیا تھا؟ میرے بارے اسے کس نے بتایا تھا؟ جب اللہ کسی کی مشکل حل کرتا ہے تو دیر نہیں لگاتا۔

ایک کڑوا گھونٹ

حضرت ڈاکٹر عبدالحئی عارفی رحمۃ اللہ علیہ لکھتے ہیں کہ نگاہ کا غلط استعمال باطن کیلئے سم قاتل ہے اگر باطن کی اصلاح منظور ہے تو سب سے پہلے اس نگاہ کی حفاظت کرنا ہوگی یہ کام بڑا مشکل نظر آتا ہے ڈھونڈنے سے بھی آنکھوں کو پناہ نہیں ملتی۔ ہر طرف بے پردگی' بے حجابی' عریانی' فحاشی کا بازار گرم ہے ایسے میں اپنی نگاہوں کو بچانا مشکل نظر آتا ہے لیکن اگر ایمان کی حلاوت حاصل کرنا منظور ہے اور اللہ جل شانہٗ کے ساتھ تعلق اور محبت منظور ہے اور اپنے باطن کی صفائی' تزکیہ اور طہارت منظور ہے تو پھر یہ کڑوا گھونٹ پیے بغیر بات آگے نہیں بڑھ سکتی۔ لیکن یہ کڑوا گھونٹ ایسا ہے کہ شروع میں تو یہ بہت کڑوا ہوتا ہے مگر جب اس کی عادت ڈال لی جائے تو پھر یہ گھونٹ ایسا میٹھا ہوجاتا ہے کہ پھر اس کے بغیر چین نہیں آتا۔ **(ارشادات اکابر)**

(مرسلہ قاری محمد مظہر حسین منڈی جہانیاں)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

ناریل کے لڈو

میرے پاس تین چار خط آئے ہیں جن میں ناریل کے لڈو بنانے کی ترکیب پوچھی گئی ہے۔ لڈوؤں کے اجزائے ترکیبی درج ذیل ہیں۔ ناریل ایک پاؤ' چھوٹی الائچی دو عدد' چینی ایک پاؤ' گھی دو چمچے' بالائی والا دودھ چوتھائی کپ۔ گھی گرم کر لیجئے۔ الائچی کے دانے ڈالئے۔ آنچ بالکل ہلکی کر دیجئے۔ اب اس میں ناریل ڈالئے اور ہلکی آنچ پر بھونئے' سرخ نہ ہونے پائے۔ نیچے اتار کر چینی ڈالئے۔ چمچ چلا کر دوبارہ آگ پر رکھئے۔ پھر دودھ یا بالائی ملایئے اور اتار کر ٹھنڈا ہونے پر لڈو بنایئے یا جما کر برفی کی طرح ٹکڑے کاٹیے۔ آمیزہ سخت ہو جائے تو گرم دودھ کا چھینٹا دے کر لڈو بنایئے۔ ایک پلیٹ میں تھوڑا سا ناریل علیحدہ رکھئے۔ لڈو بنا کر ناریل کا برادہ لگا کر رکھتے جائیں۔ چینی آپ کم بھی ڈال سکتے ہیں۔ خشک دودھ کا ڈبہ ہو تو دودھ کی بجائے تھوڑا سا ملا دیجئے۔ یہ لڈو آپ نہار منہ چت لیٹ کر کھایئے۔ آدھ گھنٹہ بعد ناشتہ کیجئے۔

پانچ سال کی عمر میں نکاح

میری عمر 21 سال ہے۔ وٹہ سٹہ رواج کے تحت میرا نکاح پانچ سال کی عمر میں ایک ایسے لڑکے سے ہوا جو نشہ کرتا' جوا کھیلتا ہے اور بے کار ہے۔ میں ایم اے کی طالبہ ہوں اور وہ کورا ان پڑھ۔ میرے باپ نے دوسری شادی کرلی ہے اور وہ اپنے بیوی بچوں میں مگن ہے۔ ماں حالات کی چکی میں پس کر اب خاموش ہوگئی ہے۔ کیا اس معاملے میں کوئی وکیل میری مدد کرسکتا ہے؟ میں اس لڑکے کے ساتھ رہنا نہیں چاہتی۔ باپ اور سوتیلی ماں میری رخصتی پر بضد ہیں جبکہ میں مرنا پسند کرونگی اس کے ساتھ نہیں رہوں گی۔ **(ایک مظلوم لڑکی۔ ا۔ ص)**

مشورہ: آپ سب سے پہلے اپنی تعلیم مکمل کریں۔ ہمارے ہاں دیہات میں عموماً وٹہ سٹہ کی شادی یا زمین کے تنازع پر دشمنوں کے ہاں بھی لڑکی کا رشتہ کرنا جائز سمجھا جاتا ہے۔ آپ کے ساتھ بھی یہی کچھ ہوا ہے۔ آپ خوش قسمت ہیں کہ تعلیم مکمل کر رہی ہیں۔ ساری باتوں کو فی الحال اپنے ذہن سے نکال دیجئے اور پڑھائی پر پوری توجہ دیجئے۔ ایم اے کرلیں گی تو آپ کو خود اپنے آپ پر مکمل اعتماد ہو جائے گا پھر آپ جو چاہیں گی وہ ہو جائیگا۔ والدہ کا کوئی قصور نہیں جب گھر کا وارث ہی ان کو نہیں پوچھتا اور آتا جاتا نہیں تو وہ بے چاری کیا کرسکتی ہیں؟ طلاق لینے کا حق آپ کو حاصل ہے لیکن یہ حق آپ تعلیم مکمل کرکے استعمال کیجئے۔

کیلوں سے نجات

میرا رنگ گندمی ہے میں نے بہت ساری کریمیں استعمال کیں۔ کریم سے تو چہرے پر بال نکل آئے ہیں۔ ایک اور مشہور کریم استعمال کی اس سے میرے چہرے پر کیل نکل آئے ہیں۔ میں سخت پریشان ہوں آپ مجھے بتایئے کہ اب میں کونسی کریم اور کونسا صابن استعمال کروں جس سے چہرے کے کیل ختم ہوجائیں؟ **(درشہوار)**

مشورہ: درشہوار! دو تین لڑکیوں کے اور بھی خط آئے ہیں جنہوں نے کیلوں کے متعلق پوچھا ہے۔ بچیاں جب جوان ہوتی ہیں تو چہرے پر کیل نکلنے لگتے ہیں۔ ہماری جلد کے نیچے لاتعداد چربیلے غدود ہوتے ہیں جن میں سے ایک قسم کا تیل نکلتا رہتا ہے جب ان میں ذرا سی بھی چھوت لگتی ہے تو کیل نمایاں ہوجاتے ہیں۔

آپ چاکلیٹ بھی کھاتی ہیں' چاکلیٹ اور میٹھی چیزیں بالکل نہ کھایئے۔ دیسی گندم کا آٹا بغیر چھنا استعمال کریں چینی سے بنی چیزیں کھانی چھوڑ دیجئے۔ فائدہ یہ ہوگا کہ آپ کی جلد میں سے تیل کی نکاسی کم ہوجائیگی اور کیل بہت کم دکھائی دیں گے۔ تیسری اہم بات یہ کہ روزانہ کم از کم آٹھ دس گلاس پانی پینا شروع کردیں۔

علاوہ ازیں جو بچیاں نماز کی پابندی کرتی ہیں تو پانچوں وقت وضو کرتی ہیں۔ وضو کی برکت سے ان کے چہرے پر دانے بہت کم نکلتے ہیں۔

ایک گھریلو ٹوٹکہ یہ ہے کہ تازہ پودینہ مع ڈنڈیوں کے پیس کر اس کا رس نکالیے۔ بیسن سے منہ دھو کر خشک کرکے رات کو پودینہ کا رس اچھی طرح کیلوں پر لگایئے اور صبح دھو لیجئے۔ کیل پھنسیاں اور جلد کی سوزش دور کرنے کیلئے پودینہ بہت اچھی دوا ہے۔

رات کو چنے کی دال بھگو کر رکھ دیجئے۔ صبح پیس کر اس میں تھوڑا سا دہی ملا کر چہرے پر ماسک لگایئے اور بیس منٹ بعد دھو لیجئے۔ چند روز میں آپ کا چہرہ صاف ہوجائیگا۔ جن بچیوں کے چہرے پر کیل مہاسے نکلتے ہوں انہیں چاہیے کہ وہ بیسن سے منہ دھویا کریں اور صابن لگانا بند کریں۔ آپ نے صابن کے بارے میں پوچھا کہ کونسا استعمال کروں؟ تو منہ دھونے کیلئے سب سے بہتر بیسن ہے۔

بہو کی بے وقت موت

میری بہو ابھی 22 سال کی بھی نہیں تھی' اس کے چھوٹے چھوٹے دو بچے ہیں تین سال کی بیٹی اور ڈیڑھ سال کا بیٹا۔ اچھی بھلی رات کو بچوں کے ساتھ سوئی اور صبح اسے اٹھنا نصیب نہیں ہوا۔ ڈاکٹر نے کہا اسے برین ہیمرج ہوا ہے۔ میں اس سے اپنی سگی بیٹی سے بھی زیادہ پیار کرتی تھی مجھے اس کا اتنا رنج ہے کہ میں رو رو کر بیمار ہوگئی ہوں۔ بچے بھی میرے پاس ہیں۔ ہر وقت بہو یاد آتی ہے بچے روتے ہیں تو میں بھی رو پڑتی ہوں۔ مجھے مشورہ دیجئے کہ کیا کروں؟ اس کے غم کو کیسے بھلاؤں؟ **(بیگم رضا احمد)**

مشورہ: یہ ایک ساس کا خط ہے جو اپنی بہو کیلئے ہر وقت روتی رہتی ہے۔ ساس اور بہو کا یہ انوکھا پیار ایک بہت اچھی مثال ہے۔ اللہ تعالیٰ انہیں صبر عطا فرمائے۔ مجھے ان سے صرف اتنا کہنا ہے کہ اللہ تعالیٰ نے دو چھوٹے بچوں کی ذمہ داری آپ کے سپرد کی ہے۔ آپ بیمار ہوجائیں گی تو بچوں کو اور گھر کو سنبھالنے والا اور کوئی نہیں' اس لیے اپنا خیال رکھئے۔ بیٹے کی دوبارہ شادی کریں تو آپ خوبصورتی کو مدنظر نہ رکھیں بلکہ کوئی نیک سیرت لڑکی بیاہ کر لائیں تاکہ وہ بچے سنبھال سکے۔ انسان کی سیرت ہی سب کچھ ہوتی ہے۔ نیک لڑکی آپ کو تلاش کرنے سے مل جائیگی۔

بچے بہت معصوم ہیں ان کو آپ بھرپور پیار دے سکتی ہیں۔ بیٹے سے کہیے کہ آپ کیلئے کوئی ملازمہ رکھ دے تاکہ وہ گھر کے کاموں میں آپ کی مدد کرسکے۔ جوانی میں بچے پالنا مشکل نہیں بڑھاپے میں رات کو بار بار اٹھنا اور بچوں کو سنبھالنا مشکل لگتا ہے۔ آپ اپنے ڈاکٹر سے مل کر اپنے لیے طاقت کی دوائیاں تجویز کروائیں۔ اس طرح آپ کی صحت اچھی رہے گی اور آپ بچوں کو سنبھال سکیں گے۔ رونے دھونے سے آپ کی صحت خراب ہوجائیگی۔ بس آپ اب صبر کریں اور مرحومہ کیلئے زیادہ سے زیادہ ایصال ثواب کریں۔ انشاء اللہ اس طرح آپ کے دل کو بھی سکون ملے گا اور ان کی روح کو بھی۔

ٹماٹر سستی سبزی' انمول فوائد

محمد آصف

ان ماؤں کیلئے ٹماٹر کھانا بے حد نفع بخش ہوتا ہے جن کے بچے شیر خوار ہوتے ہیں۔اس سے ماں کا خون صاف ہوجاتا ہے اور نتیجتاً اس کا اچھا اثر بچے کی صحت پر پڑتا ہے۔لہٰذا انہیں ہر صبح ٹماٹر ضرور کھانا چاہیے☆ حاملہ خواتین کیلئے صبح صبح ایک ٹماٹر کا جوس بہت مفید ہے۔

یہ ایک مشہور سبزی ہے جو دنیا کے ہر ملک میں پائی جاتی ہے۔ ٹماٹر کی دو قسمیں ہوتی ہیں' میدانی اور پہاڑی۔ میدانی علاقوں کا ٹماٹر گول اور پہاڑی علاقوں کا ٹماٹر لمبوترا ہوتا ہے۔ٹماٹر کو کھٹے بینگن بھی کہا جاتا ہے۔اس کو پکا کر اور بغیر پکائے بکثرت کھایا جاتا ہے۔ یہ جتنا سرخ زیادہ ہوگا اتنا ہی پختہ ہوگا اور جس قدر کم ہوگا اس قدر پختگی بھی کم ہوگی۔اسے دنیا بھر میں کچے سلاد کے طور پر کھایا جاتا ہے۔

اس کے اجزاء میں وٹامن اے سی' ایچ' فولاد اور نمکیات کافی مقدار میں شامل ہے۔اس کا مزاج سرد تر ہے۔ یہ وہ سبزی ہے جسے عام طور پر تنہا پکا کر نہیں کھایا جاتا۔ اس کی میٹھی چٹنی بھی تیار کی جاتی ہے جسے ٹماٹو سوس کہتے ہیں جو گھر میں کھانے کے علاوہ ہوٹلوں اور ضیافتوں میں استعمال ہوتی ہے۔

ٹماٹر کے فوائد

ٹماٹر کے حسب ذیل فوائد ہیں:

☆ یہ بھوک لگاتا ہے اور کھانے کو ہضم کرتا ہے۔

☆ قبض کشا ہے۔

☆ اگر بچوں کے ہاتھ پاؤں ٹیڑھے ہوجائیں تو ٹماٹر کا رس متواتر پلاتے رہنے سے جلد آرام آجاتا ہے۔

☆ خون کی کمی' یرقان' ورم گردہ' ذیابیطس اور موٹاپے میں صبح نہار منہ ایک بڑا سرخ ٹماٹر استعمال کرنے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔یعنی ٹماٹر پھل کی شکل میں استعمال کیا جائے۔

☆ ٹماٹر خون کو صاف کرتا ہے۔جسم کی خشکی کو دور کرتا ہے۔

☆ وہم اور وحشت کو ختم کرتا ہے۔

☆ قوت باہ کو بڑھاتا ہے۔

☆ طبیعت کو فرحت دیتا ہے۔

☆ گرمیوں میں اس کا استعمال گرمی اور حرارت کو ختم کردیتا ہے اس لیے اس کا گرمیوں میں زیادہ استعمال ہوتا ہے۔

☆ گرم سبزیوں کی تاثیر بدلنے کیلئے اس میں ٹماٹر کا اضافہ کیا جاتا ہے جس سے ان کی گرمی زائل ہوجاتی ہے۔

☆ مریض اور کمزور افراد کو ٹماٹر کا استعمال بے حد مفید ہے۔

☆ دانتوں کو مضبوط بنانے اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کیلئے ٹماٹر کا استعمال بہت ضروری ہے۔

☆ ٹماٹر کے جوس میں وہ تمام اجزاء پائے جاتے ہیں جو بچوں کی پرورش کے لیے ضروری ہوتے ہیں۔اس لیے بچوں کو روزانہ صبح ایک ٹماٹر دھو کر کھلانا بہت مفید ہوتا ہے۔

ٹماٹر کا رس بچوں کی پرورش اور دانتوں کی حفاظت کرتا ہے۔

ان ماؤں کیلئے ٹماٹر کھانا بے حد نفع بخش ہوتا ہے جن کے بچے شیر خوار ہوتے ہیں۔اس سے ماں کا خون صاف ہوجاتا ہے اور نتیجتاً اس کا اچھا اثر بچے کی صحت پر پڑتا ہے۔لہٰذا انہیں ہر صبح ٹماٹر ضرور کھانا چاہیے۔

☆ حاملہ خواتین کیلئے صبح صبح ایک ٹماٹر کا جوس بہت مفید ہے۔ اس سے ان کا معدہ درست کام کرتا رہتا ہے اور قے اور متلی وغیرہ کی شکایت بھی دور ہوجاتی ہے۔

☆ ہمیشہ صحت مند رہنے کیلئے ضروری ہے کہ دوپہر کے کھانے کے ساتھ مولی' چقندر' سلاد اور ٹماٹر کا استعمال ضرور کیا جائے۔

☆ کچا ٹماٹر کھانے کی صورت میں کچھ دیر پانی ہرگز نہیں پینا چاہیے تاکہ ٹماٹر میں موجود تیزابی مادے معدے میں بغیر پانی پیئے اپنا کام بخوبی سرانجام دے سکیں۔

مذکورہ بالا فوائد کے علاوہ ٹماٹر کے چند نقصانات بھی ہیں۔

☆ ٹماٹر بادی اور بلغم پیدا کرتا ہے۔

☆ تپ دق کے مریضوں کیلئے ٹماٹر مفید نہیں ہے۔

☆ سینے اور گلے کے امراض والے مریض کیلئے ٹماٹر فائدہ مند نہیں۔

☆ گردہ کی پتھری والے مریض بھی ٹماٹر استعمال نہ کریں۔ ٹماٹر زکام پیدا کرتا ہے۔

☆ پیٹ میں ٹماٹر سے نفخ پیدا ہوتی ہے۔

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 13 فروری بروز اتوار کو ہوگا)

پیر علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ نے جو فرمایا ہے کہ لوگوں نے ریاکاری کا نام زہد اور فضول جھگڑوں کا مناظرہ رکھ لیا ہے اور اولیاء اللہ کے ملفوظات اور اسرار الٰہی کی مخفی باتوں کو اپنی دنیا کی کمائی کا ذریعہ بنالیا ہے اس کی وضاحت چند مثالوں سے کرتا ہوں۔

آدمی کی نفسانی خواہش جہاں سے پوری ہووہ وہیں پھسل جاتا ہے۔شیخ علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ کے زمانے میں ہندوؤں کی اکثریت تھی اور مسلمان کم تھے۔ ہندوؤں کے جوگی' منتر کرنے والے اور جادو کرنے والے بہت تھے۔ جب شیخ علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ کے پاس دنیا کی غرض کیلئے اور اپنی نفسانی خواہش کی تکمیل کیلئے کوئی آتا تو پیر علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ فرماتے فلاں جگہ جوگی بیٹھا ہے وہ تیری خواہش پوری کردے گا تو دنیا کیلئے اس کے پاس جا۔ میرا معرفت کا برتن ہے اگر اللہ چاہیے تو میرے پاس آ ورنہ میرے دل کے برتن میں منہ نہ مار۔ جا یہاں سے چلا جا۔

میرے پاس ایک صاحب آئے جن کا تعلق ایک بڑے محکمے سے ہے۔ کہنے لگے میں فلاں بابا جی سے بیعت تھا۔ بہت پہنچے ہوئے بزرگ تھے۔ بیٹھے بیٹھے بے موسم کے پھل کھلا دیتے تھے۔ان کی وفات کے بعد مجھے ان جیسا کوئی نہیں ملا۔ میں نے ان سے پوچھا کہ آپ کتنا عرصہ ان کے قرب میں رہے۔ کہنے لگے تقریباً پندرہ سال۔ میں نے کہا یہ بتائیں کیا ان کی زندگی میں شریعت تھی اور حضور ﷺ کی زندگی کی جھلک تھی؟ اور ان کے قریب رہنے والوں میں یہ چیز پیدا ہو رہی تھی؟ (یاد رکھنا یہ اہل حق کی نشانی ہے کہ ان کے قریب رہنے والوں میں شریعت زندہ ہوتی چلی جاتی ہے اور وہ حضور ﷺ کی مبارک زندگی کو اپناتے چلے جاتے ہیں) آپ پندرہ سال ان کے پاس رہے کیا آپ کے اندر اللہ کی طرف رجوع پیدا ہوا؟ رشوت' جھوٹ سے نفرت پیدا ہوئی؟ وہ خاموش ہوگئے' میں نے عرض کیا سچ بتائیں۔ کہنے لگے نہیں۔ بس لوگ آتے تھے اور فیض پا کر چلے جاتے تھے۔ میں نے کہا یہی فیض تو ہندو جوگی بھی دے رہا کہ دنیا کے کام بن رہے۔ یہ فیض نہیں گمراہی ہے۔

میں نے کہا یہی فیض تو جادو بھی اپنے جادو سے کروا رہا۔ یہ کام تو سادھو جوگی بھی کررہا۔ سرور کونین ﷺ سے پہلے بھی یہی کام تو تھے کیا آپ اسے فیض کہہ رہے ہیں؟ کہنے لگے ہاں۔ میں نے کہا یہ فیض نہیں ہے بلکہ نفسانی خواہش کی تکمیل ہے جو دل چاہے ویسا ہوجائے یہ تو نفس کا شوق ہے۔

پیر علی ہجویری رحمتہ اللہ علیہ کے پاس جب ایسا کوئی شخص آتا تھا تو فرماتے تھے تو کلاب الدنیا یعنی دنیا کا کتا ہے۔ تو کسی دنیادار کے پاس ہی جا جو تجھے دنیا کی ہڈی ڈال دے۔

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

میرا آزمودہ ہے مجرب — میری زندگی کے مشاہدات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی، جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہو سکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

ایک آدمی کا عجیب قصہ

(ڈاکٹر خلیل احمد، دریا خان)

صحیحین کی حدیث میں آیا ہے کہ ایک شخص نے قصد کیا کہ آج رات میں صدقہ دوں گا، لے کر نکلا اور چپکے سے ایک عورت کو دے کر چلا آیا۔ صبح لوگوں میں یہ باتیں ہونے لگیں کہ آج رات کوئی شخص ایک بدکار عورت کو خیرات دے گیا، اس نے بھی سنا اور خدا تعالیٰ کا شکر ادا کیا۔ پھر اپنے جی میں کہا کہ آج رات پھر صدقہ کروں گا، لے کر چلا اور ایک شخص کی مٹھی میں رکھ کر چلا آیا۔ صبح سنتا ہے کہ لوگوں میں چرچا ہو رہا ہے کہ آج رات ایک مالدار کو کوئی صدقہ دے گیا، اس نے پھر خدا تعالیٰ کی حمد کی اور ارادہ کیا کہ آج رات کو تیسرا صدقہ دوں گا، دے آیا۔ دن کو معلوم ہوا کہ وہ چور تھا۔ تو کہنے لگا، خدایا! تیری تعریف ہے، زانیہ عورت کو دیئے جانے پر بھی، مالدار شخص کو دیئے جانے پر بھی اور چور کو دیئے جانے پر بھی خواب میں دیکھتا ہے کہ فرشتہ آیا اور کہہ رہا ہے کہ تیرے تینوں صدقے قبول ہو گئے۔ شاید بدکار عورت مال پا کر اپنی حرامکاری سے رک جائے اور شاید مالدار کو عبرت حاصل ہو اور وہ بھی صدقے کی عادت ڈال لے اور شاید چور مال پا کر چوری سے باز رہے۔ (تفسیر ابن کثیر، جلد اصفحہ ۳۶۸)

غم و پریشانی اور قرض کی ادائیگی کیلئے نبوی نسخہ

اس دنیا میں شاید ہی کوئی خوش نصیب ہو گا جس کو مسائل کا سامنا نہیں اور اس کو وقفہ وقفہ سے مصائب و پریشانیوں اور آزمائشوں سے گزرنا نہیں پڑتا، یہ دوسری بات ہے کہ کون اللہ کا بندہ اس پر صبر کرتا ہے اور دوسروں کو محسوس نہیں ہونے دیتا، بعض احباب اس کا برملا اظہار کرتے ہوئے اپنی پریشانیوں میں مزید اضافہ کرتے ہیں، کسی کو قرض کی ادائیگی کی فکر تو کسی کو اپنے کاروبار میں نقصان کی شکایت ہے۔ کسی کو اپنے کسی قریبی عزیز کی ناگفتہ بیماری کا غم ہے تو کسی کو اپنے رشتہ داروں کی طرف سے اذیت رسانی اور تحاسد و تباغض کا شکوہ ہے۔ کسی کو اپنی اولاد کے نافرمان ہونے کا دکھ تو کسی کو بیوی کے بے وفا اور بدزبان ہونے یا بھائی بہنوں کی بدسلوکی کا رنج۔ ان سب پریشانیوں سے نجات کیلئے کوئی کسی عامل سے رجوع کرتا تو کوئی تعویذ گنڈے والے شخص سے۔ اگر پھر بھی کام نہ بنے تو نعوذ باللہ کوئی دوسرا غیر شرعی طریقہ اختیار کرتے ہوئے کسی غیر مسلم ماہر عملیات سے رجوع کرنے میں بھی ہچکچاہٹ محسوس نہیں کرتے، غرض یہ کہ ایک طرف اپنا وقت ضائع کرتے ہیں اور دولت بھی اور دوسری طرف اپنا ایمان بھی کمزور ہوتا ہے اور عقیدہ بھی لیکن افسوس کہ اس دوران ان کا اس سلسلے میں نبویؐ علاج کی طرف ذہن نہیں جاتا جس سے ایمان بھی باقی رہتا ہے اور کام بھی بنتے ہیں۔ عقیدہ بھی سلامت رہتا ہے اور غم بھی زائل ہوتے ہیں، بشرطیکہ پختہ عزم اور مضبوط ارادہ سے اس پر عمل کیا جائے، صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین بھی ہماری طرح انسان تھے۔ ان کو بھی اسی طرح کے مسائل و مصائب کا سامنا رہتا تھا لیکن ان میں اور ہم میں فرق صرف یہ تھا کہ وہ ہر حال میں اس کا نبوی حل ہی تلاش کرتے تھے۔ چنانچہ ایک مرتبہ ایک برگزیدہ صحابی حضرت ابوامامہ رضی اللہ عنہ کو اللہ کے رسول صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ایک دفعہ نماز کے بعد خلاف معمول مسجد میں مغموم حالت میں دیکھا تو آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم نے ان سے اس کی وجہ دریافت فرمائی۔ انہوں نے ادباً عرض کیا یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم پریشانیاں لاحق ہیں اور قرضوں کا بوجھ ہے، جس میں گھلتا جا رہا ہوں آپ ﷺ نے یہ سن کر فرمایا اے ابوامامہ (رضی اللہ عنہ) کیا میں تمہیں ایسا نسخہ نہ بتاؤں اور ایسی دعا نہ سکھاؤں کہ اس کو پڑھنے سے غم بھی زائل ہو اور قرض بھی ادا ہو جائے۔ ابوامامہ رضی اللہ عنہ نے عرض کی ضرور یا رسول اللہ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم آپ ﷺ نے فرمایا کہ تم صبح و شام یہ دعا پڑھا کرو۔

اَللّٰھُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْھَمِّ وَ الْحُزْنِ وَ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْعَجْزِ وَ الْکَسْلِ وَ اَعُوْذُبِکَ مِنَ الْجُبْنِ وَ الْبُخْلِ وَ اَعُوْذُبِکَ غَلَبَةِ الدَّیْنِ وَ قَھْرِ الرِّجَالِ

ترجمہ: اے اللہ میں آپ سے پناہ مانگتا ہوں، فکر و غم سے، عاجزی و سستی سے، بزدلی و بخل سے، قرضوں کی کثرت سے اور لوگوں کے ظلم سے۔

کلونجی کا سلاد

(حکیم ریاض حسین کھڑوال، میانوالی)

اجزاء: ایک عدد کھیرا، ایک پاؤ دہی، آدھا چمچ پسی ہوئی کلونجی، ایک چمچ تازہ پودینہ، نمک حسب ذائقہ، لہسن کی چھیلی اور باریک کٹی ہوئی ایک پھلی، کالی مرچ حسب ضرورت۔

بنانے کا طریقہ: کھیرے کے باریک ٹکڑے کاٹ کر دہی میں ملائیں پودینہ کوٹ کر باقی تمام اشیاء کو دہی میں ملائیں سلاد تیار ہے۔

فوائد: یہ سلاد ہاضمہ کو تیز کرتا ہے اور بھوک کو بڑھاتا ہے۔ یہ معدہ کے السر کیلئے مفید ہے۔ متلی کو دور کرتا اور قے کو روکتا ہے۔ یہ سلاد سوزاک کے مریضوں کیلئے مفید ہے۔ یہ خون کے دباؤ کو کم کرتا ہے۔

رزق میں کشادگی اور کاروبار کی ترقی کیلئے مجرب عمل

لِلّٰہِ مَافِی السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ اِنَّ اللّٰہَ ھُوَالْغَنِیُّ الْحَمِیْدُ (سورہ لقمان آیت ۲۶)

رزق میں کشادگی کیلئے کاروبار کی ترقی کیلئے یا نیا کاروبار شروع کرنے سے پہلے آیت کو روزانہ 141 دفعہ پڑھیں۔

ایک اہم نصیحت

ادب سے علم سمجھ میں آتا ہے۔ علم سے عمل صحیح ہوتا ہے۔ عمل سے حکمت ملتی ہے۔ حکمت سے زہد قائم ہوتا ہے۔ زہد سے دنیا متروک ہوتی ہے۔ دنیا کے ترک سے آخرت کی رغبت حاصل ہوتی ہے۔ آخرت کی رغبت حاصل ہونے سے اللہ کے نزدیک رتبہ حاصل ہوتا ہے۔

شیطان کا پیشاب انسان کے کان میں

حضرت عبداللہ بن مسعود رضی اللہ عنہ فرماتے ہیں کہ جناب نبی کریم ﷺ کے سامنے ایک آدمی کا ذکر کیا گیا کہ وہ صبح تک سوتا ہی رہتا ہے۔ نماز کیلئے بھی نہیں اٹھتا تو آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''یہ ایسا آدمی ہے جس کے کانوں میں شیطان پیشاب کر جاتا ہے۔ (بخاری و مسلم)

اعمال استخارہ اور میرا پانچ سالہ تجربہ

(ش۔ل۔صافی)

کسی کام کو کرنے سے قبل استخارہ کر لینا بہتر ہے۔حضور نبی کریم ﷺ صحابہ کرام رضوان اللہ علیہم اجمعین کو استخارہ کی تعلیم فرماتے۔جس طرح آیات قرآنی کی تعلیم فرماتے۔ دوسری روایت میں ہے کہ ہرگز نقصان نہ اٹھائے گا وہ شخص جس نے استخارہ کیا اور حضرت انسؓ سے روایت ہے کہ حضور نبی کریم ﷺ فرمایا اے انسؓ جس کام کا بھی قصد کرو تو استخارہ کرو۔ پھر جو کچھ تیرے دل پر القا ہوا اس پر عمل کرو یہی بہتر ہے۔ظفر جلیل شرح حصن حصین میں لکھتے ہیں جب کسی کام کا ارادہ کرے مثلاً سفر' تعمیر عمارت' نکاح اور مانند اس کے جیسے تجارت' کسی کی شرکت' سوار اور سواری کا جانور' مال تجارت ملازمت وغیرہ کاموں میں استخارہ کرنا بہتر ہے۔ مجھے تقریباً پانچ سال ہوگئے میں اس عمل کو آزما رہا ہوں۔ جس کام میں میں نے استخارہ کیا اس میں سو فیصد کامیابی حاصل ہوئی۔ میں نے پہلی بار استخارہ منگنی کیلئے کیا جس کے ساتھ میں منگنی کرنا چاہتا تھا وہ میری خالہ کی بیٹی تھی جب میں نے منگنی کا پیغام بھیجا تو خالہ نے انکار کر دیا۔ بار بار پیغام بھیجتا رہا وہ انکار کرتی رہی۔ میں نے سوچا کیا وجہ ہے۔ میں نے اس کام کیلئے استخارہ کیا اور کامیاب نہ ہوا۔ پھر میں نے دوسری لڑکی کیلئے استخارہ کیا۔اس میں کامیاب ہوگیا اور اس دفعہ جس کے ساتھ میری منگنی ہوئی ہے وہ پڑھی لکھی ہے۔ خاندان بھی اچھا ہے۔

پہلے والا استخارہ میں حکمت یہ تھی کہ وہ لڑکی بیمار تھی اس کے گردے خراب تھے اور اس کا علاج ہمارے لیے مصیبت تھا کیونکہ ہم غریب لوگ ہیں۔

دوسری مرتبہ میرا ایک دکان کا ارادہ تھا۔ میں نے اس کے لیے استخارہ کیا اور دکان کھولی۔اس وقت میرے پاس تقریباً 14 ہزار روپے تھے۔ دکان کا کرایہ تین ہزار تھا۔ کام اس میں اتنا اچھا چلا کہ اللہ بہتر جانتا ہے۔ بہت کاموں میں میں نے آزمایا اور کامیابی حاصل کی۔اس عمل میں یہ برکت ہے جس کام میں کامیابی ہو وہ ہوگا۔ جس کام میں ناکامی ہو وہ نہیں ہوگا۔طریقہ استخارہ دو رکعت نفل صلوٰۃ حاجت پڑھ کر اس کے بعد دعا استخارہ پڑھے۔

دعا استخارہ

دعا استخارہ نماز کی کتاب میں مل جاتی ہے۔استخارہ عشاء کی نماز کے بعد کریں اور سنت طریقے سے سو جائیں۔

جلنے کے نشان نہ رہے

(انسپکٹر مطلوب احمد باجوہ)

ایک بزرگ جن کی عمر 86 سال ہے انہوں نے بیان کیا کہ عرصہ دراز کی بات ہے۔ دیہات میں بیلنا کے قریب کماد سے تازہ گڑ تیار کرتے ہوئے نہایت گرم گڑ میرے اپنے پاؤں پر پڑ گیا۔ میں نے جلدی سے بھاگتے ہوئے قریب سے آک کا پودا توڑا۔اسے آگ میں تھوڑا سا جھلنے کیلئے ڈالا۔آک کے گرم گرم پتے کچھ نرم بھی ہوگئے جنہیں مسل کر پانی نچوڑا اور اپنے پاؤں پر ڈال دیا۔ پاؤں پر نہ کوئی زخم بنا اور نہ چھالا بنا اور نہ ہی کوئی نشان جلن باقی رہا۔

9/10 سال قبل میری بہو کچن میں مصروف کار تھی گیس سلنڈر پہلے سے لیک کر رہا تھا اور کچن گیس سے بھرا ہوا تھا جب بہو نے چولہا جلانے کیلئے ماچس جلائی تو سارے کچن میں آگ پھیل گئی اور میری بہو سر سے لیکر پاؤں تک جھلس گئی۔ مجھے پتہ چلا تو فوراً آک کے پودے اکٹھے کر کے سابقہ طریقہ کے مطابق پانی نکال کر بہو کے جسم پر ڈالا گیا۔ بعدازاں مزید پانی نکال کر لگانے کیلئے دیا گیا۔ 2/3 دن بعد اطلاع ملنے پر بہو کے میکے والے آئے اور بہو کو بالکل ٹھیک دیکھا۔ نہ جسم پر جلن کا نشان' نہ زخم نہ چھالا۔ حیرت سے کہنے لگے خواہ مخواہ شور مچا کر ہمیں ڈرایا اور پریشان کیا ہے۔ تب انہیں بتایا گیا آک کے پانی کی وجہ سے آپ کو کوئی نشان نظر نہیں آرہا ہے ورنہ سر کے بالوں سے اور کپڑوں سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ آتشزدگی کا کیا عالم تھا۔

یہ آک کا پانی میں نے کئی لوگوں کو نکال کر بوتل میں ڈال کر دیا ہے جو کافی عرصہ تک رکھا جاسکتا ہے۔

موجودہ دور اور بیماریاں

(نصیر احمد' ایبٹ آباد)

سرکاری ہسپتال ہوں یا غیر سرکاری شام گئے تک ایسا محسوس ہوتا ہے کہ سارے ضلع کے لوگ بیمار ہیں اور اسی ہسپتال میں برائے علاج آئے ہیں۔ تکلیف دہ امراض میں مبتلا مریضوں کی فریادیں دور دور تک سنائی دینے لگتی ہیں۔ نیم حکیموں' فٹ پاتھ پر بیٹھنے والے فراڈیوں کے پاس بھی کافی رش ہوتا ہے۔ اکثر پڑھے لکھے حضرات بھی ان کی چکنی چپڑی باتوں میں آجاتے ہیں اور ان کا شکار بن جاتے ہیں۔ لیکن ہم نے کبھی اسلامی اصولوں کا طریقہ اپنے گھروں میں رائج کرنے کا نہیں سوچا۔ صحت کے جو اصول مقرر کیے گئے ہیں چاہے مغرب والوں نے کیے ہیں یا مشرق والوں نے تمام سنت کے مطابق ہیں۔ غریب بیچارے کو نہ تو صاف پانی ملتا ہے نہ صاف ہوا اور نہ اچھی خوراک۔ اس نے تو بیمار ہونا ہی ہے مگر امراء طبقہ بیماریوں میں زیادہ مبتلا نظر آتا ہے۔ میرے خیال میں یہ سب بیماریاں صحت کے اصولوں / سنت کے طریقوں کے خلاف ہونے کی وجہ سے ہیں۔ آداب طعام کا طریقہ جو حضور ﷺ نے چودہ سو سال پہلے بتایا تھا اگر آج اس پر عمل ہو جائے تو بیماریوں میں نوے فیصد کمی یکمشت آسکتی ہے۔ آیئے ملاحظہ کریں کہ آداب طعام کیا ہیں؟ ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ جنوں اور انسانوں کو عبادت کیلئے پیدا کیا ہے۔ حضور ﷺ کا ارشاد مبارک ہے کہ بے شک اللہ تعالیٰ پاک ہے اور پاک چیزوں کو پسند کرتا ہے۔ عبادت میں پاکیزگی لازمی جزو ہے۔ بدن کی پاکیزگی' نفس اور روح کی پاکیزگی ہوگی تو عبادت صحیح ہوگی۔ عبادت اسی صورت میں احسن طریقہ سے کی جاسکتی ہے جب تندرستی ہو۔ لاغر' ضعیف انسان تو کھانا کھانے میں بھی تکلیف محسوس کرتا ہے۔ صحت اسی صورت میں ممکن ہے جب وہ حلال غذا کھائے۔ جسم کی نشوونما اور ٹوٹ پھوٹ کا ازالہ خون سے ہوتا ہے۔ خون غذا سے بنتا ہے۔ حلال غذا کھانے سے جو خون بنے گا اور جس سے جسم کی نشوونما ہوگی اس میں اخلاقی معیار اور کردار افضل ترین ہوگا۔ عبادت میں لذت اور لطف محسوس ہوگا۔ دوسری طرف حرام کھانے والے کو عبادت بوجھ لگتی ہے۔ ایک مثال پیش خدمت ہے اللہ تعالیٰ نے سور کا گوشت کھانے سے منع فرمایا ہے حکمت یہ ہے جو ہر شخص بخوبی اندازہ لگا سکتا ہے کہ ایسے غذا کھانے والوں کے اندر شرم و حیاء نام کی کوئی چیز تک نہیں ہوتی۔ اولاد بھی بے غیرت و بے حیاء ہوتی ہے۔ درندوں اور پنجے سے شکار ہونے والے پرندوں کے گوشت کھانے سے بھی منع فرمایا ان غذاؤں کے کھانے والے کے اندر درندوں جیسی صفات پائی جاتی ہیں جیسے حجاج بن یوسف کے بارے میں یہ ہے کہ اس نے بھیڑیئے کا دودھ پیا تھا۔

☆ کھانا جب خوب بھوک لگے تو تب کھائیں۔ حضور ﷺ نے کھانا آہستہ آہستہ اور چبا چبا کر کھانے کی نصیحت فرمائی ہے۔ اگر آج صرف یہی ایک طریقہ اپنایا جائے تو نوے فیصد مریض بغیر کسی علاج کے صحت مند ہوسکتے ہیں۔ ☆ کھانے سے پہلے ہاتھ دھونا بہت ضروری ہے۔ ہاتھ دھو کر کسی کپڑے یا تولیہ سے نہ خشک کریں۔ ☆ کھانا شروع کرتے وقت بسم اللہ ضرور پڑھیں جو بسم اللہ نہیں پڑھتے ان کے کھانے میں شیطان شریک ہوجاتا ہے۔ ☆ پانی کھانے سے قبل پی لینا چاہیے اگر معمولی درمیان میں پی لیا جائے تو زیادہ نقصان دہ نہیں ہے مگر آخر میں پانی پینا بہت ہی زیادہ نقصان دہ ہے۔ ☆ پیٹ بھر کر کبھی کھانا نہ کھائیں۔ کچھ بھوک باقی رکھیں۔ ☆ کھانے کے بعد کوئی میٹھی چیز کھائیں۔ ☆ کھانے کے فوراً بعد سونا نہیں چاہیے۔ ☆ دائیں ہاتھ سے کھانا کھائیں اس میں شفاء ہے۔

کھمبی بتائے فائدے ہی فائدے

محمد فاروق' سرگودھا

اسکے استعمال سے چہرے کے داغ دھبے ختم ہوجاتے ہیں۔اس سے جلدی امراض دور کرنے کا محلول (لوشن) تیار کیا جاتا ہے جو آنکھوں کے درد کا بھی مؤثر علاج ہے۔کھمبی سڑے ہوئے بدبودار ناسور اور سر کے پھوڑے پھنسی وغیرہ کیلئے فائدہ مند ہے۔

کھمبی کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے جتنی بنی نوع انسان کی اپنی تاریخ یہی وجہ ہے کہ ہر تہذیب کی منفرد تحریروں میں کھمبی کا ذکر دوا اور غذا کے طور پر ضرور ملتا ہے۔ پانچویں صدی قبل مسیح کا یونانی حکیم بقراطؒ طب کا باپ مانا جاتا ہے۔ وہ کھمبی کو ہڈیوں اور پٹھوں کا درد رفع کرنے کیلئے استعمال کرواتا تھا۔ طریقہ علاج یہ تھا کہ درد والی جگہ پر کھمبی کا سفوف رکھ کر داغ دیا جاتا تھا جس سے درد میں افاقہ ہوجاتا۔ اس طرح یونانی ماہر طب ڈائیوسکارڈس نے 200ء میں اپنی کتاب میں کھمبی کے طبی اوصاف کا ذکر تفصیل سے کیا ہے وہ کہتے ہیں کہ گنگن نامی کھمبی میں خون کو منجمد کرنے کی خاصیت موجود ہے۔

اس کی تاثیر گرم ہوتی ہے اسی بنا پر یہ درد قولنج' مروڑ اور زخمی اور سوجے ہوئے اعضا کے علاج کیلئے بھی مفید ہے۔ یہ ہڈی کی ٹوٹ پھوٹ کے علاوہ اس وقت بھی استعمال ہوتی ہے جب جسم چوٹ لگنے سے زخمی ہو' بخار کی حالت میں شہد ملا کر استعمال کرنے سے بخار اتر جاتا ہے۔ اس طرح یہ جگر' دمہ' یرقان' اسہال' پیچش اور گردے کی تکلیف کیلئے بھی مفید ہے۔ مورچھا روگ یا اختناق الرحم (ہسٹریا) اور مرگی میں اس کو شہد اور ادرک کے ساتھ ہم وزن ملا کر استعمال کرنے سے بھی افاقہ ہوتا ہے۔ اگر بیماری کے حملے سے پیشتر ہی اس کا استعمال کیا جائے تو یہ بدن کو سخت ہوکر اکڑا جانے سے بھی محفوظ رکھتی ہے۔ شہد کے ساتھ اس کا استعمال قبض کشا ہے۔ سانپ کے کاٹے اور زخم پر لگانے سے تریاق کا کام دیتی ہے۔

آج بھی ناروے' سویڈن اور فن لینڈ کے لیپ باشندے کھمبی کو درد رفع کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ چینی اور جاپانی طریقہ علاج جسے موکسا بھی کہتے ہیں اسی اصول کے پیش نظر وضع کیا گیا ہے۔

لوگ پٹھوں کے درد اور کھنچے ہوئے پٹھوں کیلئے اس مخصوص کھمبی کا سفوف استعمال کرتے ہیں جس کا بیج دان گیند نما ہوتا ہے۔ اسے پف بال کہتے ہیں۔ یہ کھمبی نشہ آور دوا کے طور پر خاص عرصے تک آپریشن میں استعمال ہوتی رہی ہے۔ اس کا سفوف اگر جلایا جائے تو اس کے بخارات کلوروفارم جیسے ہوتے ہیں۔

اس کے سفوف کا دھواں آج بھی شہد کی مکھیوں کو چھتے سے علیحدہ کرکے شہد نکالنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ سفوف دیہات میں آج بھی خون بند کرنے کی مجرب دوا خیال کیا جاتا ہے۔ کھمبی کی ایک قسم ہوگ مشروم انتڑیوں کی ریزش اور مقعد کے پھوڑے پھنسی کیلئے مفید ہے۔ اس کے استعمال سے چہرے کے داغ دھبے ختم ہوجاتے ہیں۔ اس سے جلدی امراض دور کرنے کا محلول (لوشن) تیار کیا جاتا ہے جو آنکھوں کے درد کا بھی مؤثر علاج ہے۔ کھمبی سڑے ہوئے بدبودار ناسور اور سر کے پھوڑے پھنسی وغیرہ کیلئے فائدہ مند ہے۔ باؤلے کتے کے کاٹے ہوئے زخم کو پانی میں بھگو کر اس کا مرہم استعمال کیا جاتا ہے۔

کھمبی پیلے یرقان اور شدید نزلہ زکام کا شرطیہ علاج ہے۔ یہ مرہم کسی زہریلے کیڑے کے کاٹے ہوئے پر لگانے اور کھمبی کو بطور غذا کھانے سے شفاء ہوتی ہے۔ یہ پیشاب آور بھی ہے۔ علاوہ ازیں عورتوں کی ماہواری کو باقاعدہ رکھتی ہے اور حسن کو نکھارتی ہے۔

کھمبی کی ایک قسم قے اور دست آور دوا ہے۔ گلے کی سوجن اور دیگر تکالیف میں دودھ میں ابال کر استعمال کی جاتی ہے۔ فومز نامی کھمبی ہمارے ہاں جنگلات میں درختوں پر بکثرت اگتی ہے۔ اسے قدیم حکماء جراح کی کھمبی کہتے ہیں۔ نوزائیدہ حالت میں اسے کاٹ کر کچھ عرصہ کیلئے رکھ دیا جاتا ہے پھر اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے موگری سے کوٹ کر سفوف بنالیتے ہیں جسے خون بند کرنے کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔ کریمبال نامی کھمبی اینٹھن اور مروڑ رفع کرنے کیلئے استعمال کی جاتی ہے۔ دودھ والی کھمبی تاثیر میں پسینہ لانے والی اور پیشاب آور ہے اس کا استعمال پتھری کے مرض میں مفید ہے۔ یہ مسوں اور سخت دانوں کے علاج کیلئے استعمال ہوتی ہے۔ زہریلی کھمبی کی ایک قسم فلائی اگیرک مرگی اور دوسرے اعصابی امراض میں علاج کے طور پر استعمال کی جاتی ہے۔ اس کا مکسچر ہیضے یا پیشاب جس میں چربی آتی ہو اور باری کے بخار میں بھی استعمال ہوتا ہے۔

مناقب صحابہؓ واہل بیتؓ

قسط نمبر 13

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا: ''اللہ تعالیٰ سے محبت کرو ان نعمتوں کی وجہ سے جو اس نے تمہیں عطا فرمائیں اور مجھ سے محبت کرو اللہ کی محبت کے سبب اور میرے اہل بیت سے میری محبت کی خاطر محبت کرو۔'' **(امام ترمذی' حاکم)**

حضرت عباسؓ بیان فرماتے ہیں کہ ہم جب قریش کی جماعت سے ملتے اور وہ باہم گفتگو کررہے ہوتے تو گفتگو روک دیتے ہم نے حضور نبی اکرم ﷺ کی بارگاہ میں اس امر کی شکایت کی تو آپ ﷺ نے فرمایا: ''لوگوں کو کیا ہوگیا ہے جب میرے اہل بیت سے کسی کو دیکھتے ہیں تو گفتگو روک دیتے ہیں؟ اللہ رب العزت کی قسم! کسی شخص کے دل میں اس وقت تک ایمان داخل نہیں ہوگا جب تک ان سے اللہ تعالیٰ کیلئے اور میرے قرابت کی وجہ سے محبت کرے۔ **(امام ابن ماجہ' حاکم)**

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ تعالیٰ عنہ ایک طویل روایت میں بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: پس یہ دیکھو کہ تم دو بھاری چیزوں میں مجھے کیسے باقی رکھتے ہو۔ پس ایک نداء دینے والے نے ندا دی یارسول اللہ ﷺ! وہ دو بھاری چیزیں کیا ہیں؟ آپ ﷺ نے فرمایا: اللہ تعالیٰ کی کتاب جس کا ایک کنارا اللہ کے ہاتھ میں اور دوسرا کنارا تمہارے ہاتھوں میں ہے پس اگر تم اسے مضبوطی سے تھامے رہو تو کبھی بھی گمراہ نہیں ہوگے اور دوسری چیز میری عترت ہے اور بے شک اس لطیف خبیر رب نے مجھے خبر دی ہے کہ یہ دونوں چیزیں کبھی بھی جدا نہیں ہوں گی یہاں تک کہ یہ میرے پاس حوض پر حاضر ہوں گی اور ایسا ان کیلئے میں نے اپنے رب سے مانگا ہے۔ پس تم لوگ ان پر پیش قدمی نہ کرو کہ ہلاک ہوجاؤ اور نہ ہی ان سے پیچھے رہو کہ ہلاک ہوجاؤ اور نہ ان کو سکھاؤ کیونکہ یہ تم سے زیادہ جانتے ہیں۔ پھر آپ ﷺ نے حضرت علی رضی اللہ تعالیٰ عنہ کا ہاتھ پکڑ لیا اور فرمایا: پس میں جس کی جان سے بڑھ کر اسے عزیز ہوں تو یہ علی اس کا مولا ہے۔ اے اللہ! جو علیؓ کو اپنا دوست رکھتا ہے تو اسے اپنا دوست رکھ اور جو علیؓ سے عداوت رکھتا ہے تو اس سے عداوت رکھ۔'' **(امام طبرانی)**

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ تعالیٰ عنہ بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا تم میں سے بہترین وہ ہے جو میرے بعد میری اہل کیلئے بہترین ہے۔ **(امام حاکم' امام ابویعلیٰ)**

حسبی اللہ کا کمال اور جمال

نور حمید خان، کراچی

میں نے ''حسبی اللہ'' پڑھنا شروع کر دیا۔صرف تین بار پڑھا فوراً ڈاکوؤں نے گاڑی روک دی۔صرف رقم اٹھائی شناختی کارڈ' لائسنس اور گاڑی بھی واپس کردی۔ مجھے یقین ہے کہ یہ اللہ پاک کے نام کی برکت سے ہوا ہے

میں ایک ٹیکسی ڈرائیور ہوں' ایک رات سواری کا انتظار کر رہا تھا۔رات کافی ہوگئی تھی دو سواریاں آئیں۔ٹیکسی میں بیٹھ گئے۔تھوڑا آگے چلنے کے بعد انہوں نے پسٹل نکال لیا اور کہا کہ پرس دے دو۔پرس میں 1860 روپے تھے۔شناختی کارڈ تھا اور لائسنس تھا۔وہ دراصل ڈاکو تھے۔انہوں نے مجھ سے گاڑی چھین لی اور خود چلانا شروع کردی۔مجھے اچانک خیال آیا کہ میں نے آج ورد نہیں کیا۔میرا روز کا معمول ہے کہ ظہر کی نماز پڑھنے کے بعد راستے میں جتنے بھی فقیر' سائل ملتے ہیں 10 روپے فی فقیر دیتا ہوں۔چاہے فقیر 2 ہوں یا دس ہوں اور صبح کی نماز کے بعد حسبی اللہ کا ورد کرتا ہوں۔میں نے ''حسبی اللہ'' پڑھنا شروع کر دیا۔صرف تین بار پڑھا فوراً ڈاکوؤں نے گاڑی روک دی۔صرف رقم اٹھائی شناختی کارڈ' لائسنس اور گاڑی بھی واپس کردی۔مجھے یقین ہے کہ یہ اللہ پاک کے نام کی برکت سے ہوا ہے ورنہ شاید اتنی جلدی میری جان نہ چھوٹتی۔

میڈیکل سٹور والے

میں ایک مشہور میڈیکل سٹور والوں کے پاس ڈرائیور تھا مالک بہت نیک آدمی تھے۔میں معدہ کا مریض تھا۔معدہ میں پرانا زخم تھا۔تیرہ سال تک علاج کراتا رہا مگر افاقہ نہ ہوا۔ایک دن ان کے کچن میں بیٹھ کر کھانا کھا رہا تھا۔کچن میں کیلنڈر لگا ہوا تھا اس پر کھانے کے آداب لکھے ہوئے اس میں لکھا تھا کھانا کھانے سے پہلے

1۔پانی پینا سونا ہے۔

2۔درمیان میں چاندی ہے۔

3۔آخر میں زہر ہے۔

حدیث کا حوالہ بھی لکھا ہوا تھا وہ مجھے یاد نہیں ہے کہ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی پینا نقصان دہ ہے۔اس بات پر عمل کرنا شروع کردیا۔ایک ماہ میں معدہ ٹھیک ہوگیا۔1994 کی بات ہے۔میں علاج کرا کرا کر تھک گیا تھا الحمدللہ آج تک معدہ صحیح ہے۔

پیٹ میں درد تھا

میں ٹیکسی چلا کر واپس آ رہا تھا۔پیٹ میں ہلکا ہلکا درد تھا۔دو آدمی کھڑے تھے غالباً ٹیپو سلطان روڈ تھا۔انہوں نے کہا کہ ہم نے نصیر آباد جانا ہے۔کرایہ پوچھا میں نے کہا کہ 80 روپے لوں گا۔انہوں نے حیران ہوکر پوچھا کہ راستہ معلوم ہے۔میں نے کہا ہاں معلوم ہے۔پھر پیسے کم کیوں مانگے ہیں۔عام طور پر 200/250 روپے لیتے ہیں۔میں نے کہا میں نے بالکل جائز مانگے ہیں۔اس وقت پیٹ میں درد بہت بڑھ رہا تھا اور میں نے پیٹ پر ہاتھ رکھا ہوا تھا۔ایک شخص نے پوچھا کہ کیا ہوا ہے؟ میں نے کہا کہ پیٹ میں درد ہے دو مرتبہ ڈاکٹر کے پاس جا چکا ہوں۔450 روپے لگ گئے ہیں۔دوسرے ڈاکٹر کے پاس گیا لیکن درد صحیح نہیں ہوا۔ایک مسافر نے کہا کہ تم نے سچ بولا ہے اور جائز پیسے لیے ہیں لہٰذا تمہیں انتہائی سستا اور آسان نسخہ بتاتا ہوں اور کہا کہ تمہارا مسئلہ 15/20 روپے میں حل ہوجائیگا۔اس نے کہا کہ اسپغول کا چھلکا استعمال کرو۔میں نے چھلکا لیا اور استعمال کرنے لگ گیا۔اس مسافر کے بتانے میں تاثیر تھی اور اللہ کا کرم تھا کہ میں دوسرے دن بالکل ٹھیک ہوگیا۔درد کی شدت کم ہوگئی۔ڈکاریں آنے لگیں۔ہاضمہ درست ہوگیا۔میں سمجھتا ہوں کہ یہ سچ بولنے کا انعام ہے۔

شہد سے درد شقیقہ کا یقینی علاج

یہ درد سر کے ایک جانب نصف حصہ میں ہوتا ہے۔طلوع آفتاب سے لیکر غروب آفتاب تک رہتا ہے۔یہ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ مریض کو کسی پہلو چین نہیں ملتا۔درد کی ٹیسیں سینے تک جاتی ہیں۔مریض کو یوں معلوم ہوتا ہے جیسے اس کے سر میں ہتھوڑے مارے جا رہے ہیں۔اس بیماری کا شافی علاج درج ذیل ہے:۔
ایک بوند شہد لے کر سر درد والے حصہ کے مخالف نتھنے میں ڈال دیں فوراً آرام ہوگا۔یہ ایک معجزے سے کم نہیں۔
باغات کا خالص شہد قارئین کی سہولت کو مدنظر رکھتے ہوئے ایک کلو اور 330 گرام کی لاجواب پیکنگ میں دستیاب ہے۔

330 گرام کی پیکنگ صرف -/200 روپے۔

ایک کلو: -/600 روپے۔

شہد کے مزید حیرت انگیز فوائد کے لئے ادارہ ''عبقری'' کی **''شہد کی کرامات''** کتاب کا مطالعہ ضرور فرمائیں۔

ایک دوا سو فائدے

راشد اللہ خان' لاہور

اسی دوا کا جادوئی اثر دیکھ کر ششدر رہ گیا۔مجھے اس دوا سے کم از کم پانچ تکالیف کے کم ہونے کا ذاتی تجربہ ہوا

مکرمی و محترمی! السلام علیکم آپ کا رسالہ عبقری واقعی لاجواب ہے۔جب سے میں نے اس کا مطالعہ کیا ہے مجھے جسمانی اور روحانی بہت سے فوائد حاصل ہوئے ہیں۔میں بہت سی جسمانی بیماریوں میں مبتلا تھا۔میرے عزیز نے مجھے ایک دفعہ عبقری رسالے کا تحفہ دیا میں نے پڑھنا شروع کیا تو پڑھتا ہی گیا اور رسالہ ختم کر کے چھوڑا۔اس کے آخری دس صفحات میں عبقری کی ادویات کا تعارف پڑھا جس میں ایک دوا ''جوہر شفاء مدینہ'' کا تعارف پڑھ کر بہت متاثر ہوا جس میں لکھا تھا (موت کے سوا ہر مرض کا علاج)۔میں عبقری کے دفتر سے جا کر جوہر شفاء مدینہ کی ایک ڈبی لی اور استعمال شروع کیا اس دوا کا جادوئی اثر دیکھ کر ششدر رہ گیا۔مجھے اس دوا سے کم از کم پانچ تکالیف کے کم ہونے کا ذاتی تجربہ ہوا۔

1۔فسچولہ 80 فیصد ٹھیک ہوا (جس کا ڈاکٹر سوائے آپریشن کے دوسرا علاج نہ بتلاتے تھے)

2۔مثانے کی شدید درد میں افاقہ ہوا۔

3۔معدے کی درستگی ہوئی۔

4۔دونوں رانوں کی جڑ سے رطوبت نکلتی تھی' ٹھیک ہوئی۔

5۔ہاتھ پاؤں سوجتے تھے' ٹھیک ہوگئے۔

اس کے علاوہ بھی جسم میں خوشگوار تبدیلیاں آئیں اور معدے کی اصلاح ہوئی۔اب میں اس دوا کا گرویدہ ہوگیا ہوں اور یہ واقعی موت کے سوا ہر مرض کا علاج ہے۔

اللہ تعالیٰ سے دعا گو ہوں کہ وہ ذات آپ کو جزائے خیر دے۔چھ ڈبیاں استعمال کر چکا ہوں اب تو میرے کافی عزیز و اقارب اس کا استعمال کر رہے ہیں۔

نسخہ برائے آدھے سر کا درد

میں 1963ء سے آدھے سر کے درد میں مبتلا ہوا اور 1993ء تک رہا۔ایک ڈاکٹر صاحب نے 1993ء میں چیک کیا تو صرف اتنا کہا کہ دوائی کی ضرورت نہیں۔تکیہ رات کو نہ رکھیں۔یا بہت پتلا رکھیں اس کے بعد آج تک سر درد نہیں ہوا۔آزما کر دیکھ لیں۔**(محمد عمر خان' اٹک)**

میں ورزش اس لیے نہیں کرتا

عرفان محمود، لاہور

صحیح شعور کے اس دور میں بھی ایک طبقہ ایسا موجود ہے جو ورزش کی بات پر چونک کر کہتا ہے ''کیا! ہم ورزش کریں؟'' ایسے افراد کی واحد ورزش سر اور گردن کو نفی میں حرکت دینا ہے۔ ورزش سے گریز کیلئے ان کے پاس جو عذر ہیں آیئے ذرا ان کا جائزہ لیں

کچھ دہائی پہلے تک عوام اپنی صحت کی بقا کیلئے کلیتاً سرکاری محکموں اور طبی اداروں پر انحصار کیا کرتے تھے۔ متوازن غذا' ورزش اور خوش فکری جیسی تدبیروں کی طرف لوگوں کا کوئی رجحان نہ تھا تاہم طبی معلومات کی فراہمی اور صحیح شعور میں اضافے کے ساتھ لوگوں میں صحت کی حفاظت کے لیے انفرادی ذمے داری کا احساس پیدا ہوا اور اب دنیا بھر میں ایسے مرد اور خواتین کی تعداد روز بہ روز بڑھتی جارہی ہے جو ورزش کو اپنے روزمرہ معمولات کا ایک لازمی حصہ بنا کر اس سے لطف اندوز ہوتے ہیں۔ آج کے دور میں لوگ پوری رغبت اور سرگرمی کے ساتھ دوڑ' تیز قدمی' سائیکلنگ وغیرہ جیسی ورزشوں کے ذریعے سے اپنی تندرستی اور جسمانی صحت اور فٹنس برقرار رکھے ہوئے ہیں۔

مگر صحیح شعور کے اس دور میں بھی ایک طبقہ ایسا موجود ہے جو ورزش کی بات پر چونک کر کہتا ہے ''کیا! ہم ورزش کریں؟'' ایسے افراد کی واحد ورزش سر اور گردن کو نفی میں حرکت دینا ہے۔ ورزش سے گریز کیلئے ان کے پاس جو عذر ہیں آیئے ذرا ان کا جائزہ لیں۔

ورزش سے میرے قلب پر دباؤ پڑے گا

جی نہیں! اگر آپ باقاعدگی سے معتدل ورزش کریں گے تو ایسا کوئی خطرہ نہیں۔ یقیناً آپ کو سست اور کاہلانہ زندگی گزارنے کے بعد فوراً ہی سخت قسم کے ورزشی معمولات شروع نہیں کرنے چاہئیں۔ اس ضمن میں خاص نکتہ اعتدال ہے۔ کسی بھی طرح کی ورزش شروع کرنے سے پہلے معالج سے اپنا مکمل معائنہ کرالینا چاہیے اور آغاز میں کوئی ہلکی پھلکی ورزش کرنی چاہیے۔ ان احتیاطوں کے ساتھ ورزش سے آپ کے قلب کو کوئی ضرر نہیں پہنچے گا بلکہ اس کے افعال میں بہتری آئے گی۔ دی پریونٹو اینڈ سپورٹس میڈیسن سنٹر نیویارک کے ڈائریکٹر ڈاکٹر نوربرٹ سینڈر کا کہنا ہے ''منظم اور بامعنی ورزش آپ کے پورے جسم پر خوشگوار اثرات ڈالتی ہے۔ یہ جسم میں موجود چکنائیوں کو کم کرتی ہے' عضلات کو مضبوط بناتی ہے' قلب کو قوت بخشتی ہے' سانس اور ہاضمے کو بہتر بناتی ہے' گہری اور پرسکون نیند لانے میں مدد دیتی ہے حتیٰ کہ ورزش آپ کے ظاہری خدوخال میں بھی دلکشی پیدا کرتی ہے۔''

مگر' میں کوئی اچھا ورزش کار نہیں

ماہرین کا کہنا ہے کہ چند عام فہم احتیاطوں کو بروئے کار لانے سے ان عضلاتی دردوں اور چوٹوں کی روک تھام کی جاسکتی ہے جن کا بعض افراد ورزش کرتے ہوئے شکار ہوتے ہیں۔ ضروری ہے کہ ورزش شروع کرنے سے پہلے دس منٹ تک جسم کو موڑنے پھیلانے اور اچھل کود کے ذریعے سے نرم بنایا جائے یعنی وارم اپ کیا جائے۔ ورزش کیلئے خصوصی لباس اور مناسب مقام کا انتخاب بھی اہم ہے۔ خواتین' بالخصوص فربہ اندام عورتیں' ورزش کے وقت اونچی ایڑی کا جوتا نہ پہنیں۔ سخت زمین پر زیادہ دیر تک دوڑنے سے گریز کیا جائے۔ تیز قدمی کے دوران محض پنجوں کے بل دوڑنے کے بجائے پیروں کو ایڑھیوں سے پنجوں کی جانب حرکت دی جائے۔

لیکن' میں کچھ زیادہ ہی فربہ ہوں

زیادہ وزن کی وجہ سے ورزش سے دور بھاگنا ایک غلط روش ہے۔ مطالعاتی اعدادوشمار ظاہر کرتے ہیں کہ جسمانی وزن کم کرنے کیلئے غذائی پرہیز کے ساتھ ساتھ ورزش کا اہتمام زیادہ اچھے نتائج دیتا ہے' بہ نسبت اس کے کہ صرف کھانے پینے کی عادات پر قابو پایا جائے۔ ورزش سے جسمانی توانائی خرچ ہوتی ہے اور حراروں کے جلنے کی رفتار میں اضافہ ہوتا ہے۔ مزید برآں ورزش اس ضمنی مسائل کا بھی تدارک کرتی ہے جو وزن کم کرنے کے نتیجے میں پیش آسکتے ہیں۔

کیا ورزش میری بھوک میں اضافہ نہیں کرے گی؟

اس عام خدشے کے برعکس' ورزش بھوک کو دبانے والا عامل ثابت ہوئی ہے۔ حالیہ تحقیق ظاہر کرتی ہے کہ اگرچہ سخت ورزش (مثلاً جاگنگ) بھوک میں اضافہ کرتی ہے مگر ہلکی اور معتدل ورزش (مثلاً چہل قدمی) بھوک میں کمی لاتی ہے۔

ورزش اس ذہنی تناؤ کو کم کرتی ہے جو بسیارخوری کا ایک معلوم سبب ہے۔ اس کے علاوہ ورزش بے خوابی کو رفع کرتی ہے لہٰذا نہ آپ کمزوری محسوس کرتے ہیں اور نہ اس کے تدارک کیلئے آپ کو اپنی غذا میں اضافے کی ضرورت پیش آتی ہے۔

میں بڑھاپے کی وجہ سے ورزش نہیں کرسکتا

ڈاکٹر نوربرٹ سینڈر کہتے ہیں ''جسمانی فعالیت اور چستی کا اندازہ عمر کے پیمانے سے نہیں لگانا چاہیے۔ ماضی میں یہ خیال کیا جاتا تھا کہ 60 برس کی عمر کے بعد جسمانی فعالیت میں کمی آنا شروع ہوجاتی ہے لیکن اب ہم جانتے ہیں کہ ورزش کے ذریعے سے اس عمر کے بعد بھی کئی دہائیوں تک چاق چوبند رہا جاسکتا ہے۔ اس بات سے بھی مایوس نہیں ہونا چاہیے کہ آپ نے تاخیر سے ورزش کرنا شروع کی ہے۔ باقاعدہ ورزش سے آپ کی صحت و توانائی کی وہ سطح بحال ہوسکتی ہے جو 30 برس پہلے تھی۔''

تاہم معمر افراد کو ورزش شروع کرنے سے پہلے اپنے معالج سے مشورہ ضرور کرلینا چاہیے۔

ورزش کیلئے میرے پاس وقت نہیں

ڈاکٹر میسلر کا کہنا ہے کہ صحیح قسم کی ورزش کیلئے وقت نکالنا دراصل دستیاب وقت میں اضافہ کرتا ہے کیونکہ ورزش سے اتنی اضافی توانائی حاصل ہوجاتی ہے کہ آپ کم وقت میں زیادہ کام نمٹانے لگتے ہیں۔ ورزش شروع کرنے کے بعد اکثر لوگ خود کو زیادہ بیدار اور چست محسوس کرتے ہیں کیونکہ ان کا قلب اور پھیپھڑے زیادہ بہتر طور پر کام کرنے لگتے ہیں۔

ورزش سے میری نسوانی خصوصیات متاثر ہونگی

بہت سی خواتین کے ذہنوں میں مرد تن سازوں کی تصویر ہوتی ہے اور وہ ڈرتی ہیں کہ ورزش سے ان کا جسم بھی ایسا ہی ہوجائیگا لیکن حقیقت یہ ہے کہ خواتین اگر چاہیں بھی تو مردوں جیسی تن ساز نہیں بن سکتیں' کیونکہ ان میں مردوں سے مختلف ہارمون ہوتے ہیں۔ ورزش کا نتیجہ خواتین میں یہ ہوتا ہے کہ عضلات مضبوط تو ہوتے ہیں مگر موٹے نہیں ہوتے۔

کچھ خواتین اس بات سے پریشان ہوتی ہیں کہ ورزش سے چھاتیوں کی سختی اور ابھار متاثر ہوتا ہے یا تولیدی اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے۔ درحقیقت بازوؤں کی ورزش سے سینے کے عضلات مضبوط ہوتے ہیں اور نسوانی ابھاروں میں اضافہ ہوتا ہے۔ تولیدی اعضاء پر برا اثر ڈالنے کے بجائے ورزش درد ایام کو رفع کرتی ہے۔۔

آپ نے دیکھا کہ ورزش کے فوائد کے مقابلے میں آپ کے اعتراضات و خدشات کوئی حیثیت نہیں رکھتے' لہٰذا انہیں ذہن سے نکال کر ان مرد و خواتین کی صف میں شامل ہوجایئے جو باقاعدہ ورزش کے ذریعے سے چستی اور صحت کا نمونہ بنے ہوئے ہیں۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 18

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے' اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہورہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

ایک انوکھا واقعہ ہوا جو میرے ذہن سے ابھی تک فراموش نہیں ہوا۔

باورچی بوڑھا جن ٹیک لگا کر بیٹھ گیا۔ اپنے ہاتھوں سے اپنی ڈھلکی ہوئی آنکھوں کی جلد کو اٹھا کر مجھے دیکھا اور بولا' ہوا یہ کہ شاہی خزانہ آہستہ آہستہ خالی ہوگیا اور سارا عیاشی میں ختم ہوگیا۔ حتیٰ کہ امور حکومت میں رکاوٹ پیدا ہوگئی چونکہ مداری' شعبدہ باز کالے جادو کے عامل ہر وقت اس کے اردگرد مقام اور انعام پاتے تھے۔ وہ قسمت اور ہاتھ کی لکیروں کے پرکھنے والوں کو خوب پسند کرتا' شکار سفر وحضر میں ان کو ساتھ رکھتا۔ اب ہر طرف فاقہ اور تنگدستی نے راج کیا تو اس نے ان مداریوں کو متوجہ کیا کہ اب کیا علاج کیا جائے ہر شخص نے اپنا اپنا راگ الاپا۔ ان میں ایک جادوگر نے کہا کہ اس کے شاہی قلعے اور نگری میں میرے علم کے مطابق بڑے بڑے خزانے دفن ہیں اگر آپ میرے مشورے سے چلیں اور میں آپ کو بتاؤں تو آپ ان خزانوں کو نکال کر عوام کی فلاح اور بھلائی کیلئے استعمال کریں۔ یہ سنتے ہی شہنشاہ اچھل پڑا اور عمل درآمد کیلئے فوراً احکامات جاری کرنے لگا لیکن جادوگر کہنے لگا کہ پہلے مجھے اپنا عمل کرنے دیں کہ آخر کیسے اور کس طرح اس خزانے کو نکالا جائے۔ اس نے 40 دن کی مہلت مانگی کہ مجھے 40 دن کی مہلت دی جائے کہ میں اس مہلت میں خزانے تلاش کروں اور پھر مزدوروں کے ذریعے کھدائی کرائی جائے۔ باورچی جن کی آواز بھرا گئی اور کچھ پھول گئی حتیٰ کہ کھانسی شروع ہوگئی پانی کے چند گھونٹ پیے تو سانس بحال ہوئی۔

باورچی جن بولا اس نے اپنا چلہ شروع کیا اب وہ جگہ جگہ عمل کرتا کہ خزانہ کہاں ہے کہیں نہ ملا ایک جگہ جو کہ نہایت پرانا قلعہ تھا کچھ نشاندہی ہوئی لیکن اس پر جنات کا پہرا تھا کیونکہ ہر خزانے پر جنات اور طاقتور دیو کا پہرہ ہوتا ہے تاکہ کوئی انسان تو ویسے ہی نہ پہنچ سکے گا لیکن کوئی جن اس کو چرا کر نہ لے جائے ہر خزانہ اپنے مالک کے انتظار اور بطور امانت رکھا جاتا ہے کہ کتنی صدیوں یا سالوں کے بعد اس کے مالک تک اس امانت کو پہنچانا ہے۔ اس لیے ایک جناتی نظام ہے اس کے تحت بڑے بڑے طاقتور جنات کی ڈیوٹی ہوتی ہے کہ وہ اس خزانے کی بھرپور حفاظت کریں۔

اب خزانہ بہت بڑا تھا کہ 18 بادشاہوں کے خزانے بھی اس خزانے کا مقابلہ نہ کرسکتے تھے۔ جادوگر کے 28 دن ہوگئے باقی چند دن تھے ورنہ بادشاہ اسے قتل کرادیتا کیونکہ اس نے بادشاہ سے 40 دن کا وقت مانگا تھا اب جادوگر پریشان کہ اس کا حل کیسے ہو کہ بڑے طاقتور جنات سے وہ مقابلہ نہ کرسکتا تھا۔ اسی پریشانی میں وہ ایک بڑے عامل سے ملا کہ مجھے یہ مشکل آپڑی ہے کہ کہیں سے اس کا حل نکالیں۔ اس عامل کے تابع جنات تھے۔ انہوں نے ان سب جنات کو بلایا ان جنات نے تین دن مانگے۔ تین دن کے بعد جنات نے افسوس سے کہا کہ ان بڑے دیو سے لڑنا ہمارے بس کا کام نہیں اور وہ خزانہ اس بادشاہ کے حصے کا نہیں ہے بلکہ وہ اس کے بعد کی چار نسلوں کے حصے کا ہے۔ ان کا حصہ ہم اس بادشاہ کو کیسے دے سکتے ہیں۔

ہاں آپ کو ایک راستہ بتاتے ہیں کہ کوہساروں کے دامن میں کمیل بستی کے ایک بزرگ ہیں گوشہ نشین ہیں وہ دعا اور کوئی وظیفہ بتائیں گے اس وظیفے کی برکت سے سب مسائل حل ہوجائیں گے۔ وہ جادوگر بھاگم بھاگ ان بزرگوں کے پاس گیا انہوں نے سارے حالات سن کر پہلے جادوگر کو توبہ کرائی کہ بغیر توبہ کے اللہ کی کلام نفع نہ دے گی مرتا کیا نہ کرتا' توبہ کی پھر درویش نے فرمایا کہ بادشاہ کو توبہ کرائیں کہ رنگین زندگی سے ہی قحط اور مفلسی' مہنگائی آتی ہے۔ جادوگر بادشاہ کے دربار میں پہنچا اور ساری بات کہی۔ بادشاہ بوڑھا ہوگیا تھا۔ موت سامنے نظر آرہی تھی اس نے توبہ میں نجات سمجھی۔ اب یہ مل کر اس درویش کی خدمت میں پہنچے۔ انہوں نے توبہ کرائی اور فرمایا خود بھی اور رعایا بھی یَافَتَّاحُ یَابَاسِطُ کھلا ہر حالت میں پاک ناپاک سارا دن پڑھیں۔ غربت' قرضہ' تنگدستی اور قحط کیلئے لاجواب ہے۔ واقعی ایسا ہوا۔ باورچی جن کی آنکھوں میں آنسو آگئے کہ جب سب نے توبہ کی اور یہ لفظ پڑھے ہر طرف خوشحالی آگئی۔ بس شرط یہ ہے کہ چند ماہ یہ ضرور پڑھیں۔

کچھ عرصے سے عبقری کیلئے لکھ رہا ہوں۔ قارئین نے خوب سے خوب تر پسند کیا اور ڈھیروں ڈاک میرے نام آتی ہے کہ میرا ایڈریس اور ملاقات دی جائے لیکن جتنا میں اپنے علم اور تجربے سے مخلوق خدا کی خدمت کرسکتا ہوں اتنی خدمت کررہا ہوں اس سے زیادہ مجھ سے اور کچھ نہ ہوسکے گا۔ میں شاید کبھی سامنے نہ آتا لیکن حضرت حکیم صاحب کے اصرار پر اپنی آپ بیتی لکھ رہا ہوں۔ اگر میری گزشتہ اقساط کے تجربات کا قارئین بغور مطالعہ کریں تو ان پر نئے نئے انکشافات' حیرت کے راز اور روحانیت کی انوکھی دنیا کھلے گی۔ آج میں اپنی زندگی کے کچھ ایسے واقعات سنانا چاہوں گا جو اس سے پہلے کبھی بھی نہ بیان کیے اور نہ ہی لکھا۔ میں نے ایک دفعہ حاجی صاحب کے بیٹے عبدالسلام اور عبدالرشید کو کہا کہ کبھی مجھے جنات کی سب سے بڑی جیل کی سیر کراؤ وہاں کیا ہوتا ہے؟ اور جنات کی اصلاح اور جرائم کی روک تھام کیلئے انہیں کیسی سزائیں ملتی ہیں؟ جب میں نے انہیں یہ بات کہی تو کہنے لگے اس کیلئے آپ کو ایک عمل کا چلہ کرنا پڑے گا کیونکہ وہاں ایک جناتی طلسم کیا گیا ہے کہ کوئی اس میں داخل نہ ہوسکے اور نہ ہی داخل ہوکر واپس آسکے کیونکہ وہاں خود بڑے جادوگر ہوتے ہیں اور ان کے جادو کا توڑ ہر شخص بلکہ ہر جن کیلئے ناممکن ہوتا ہے۔ کئی واقعات ہوچکے ہیں لیکن ہم عاجز آگئے آخر کار ان جنات کو قابو اور باندھنے کیلئے صحابی بابا نے یہ خاص قرآنی عمل کرکے اس کو حصار کردیا ہے اب یہ جیل قلعہ ہے تو چونکہ ہم جن ہیں اور باوجود جن ہونے کے ہم سب نے یہ عمل یعنی چلہ کیا ہے۔ **(جاری ہے)**

نہایت مفید ٹوٹکے

یرقان میں مولی کے پتوں کی بھجیاں بنا کر کھانا بہت مفید ہے۔ ☆ مولی کا پانی بمع پتے نچوڑ کر پینے سے یرقان دور ہوتا ہے۔ مولی کے قتلے کرکے رات کو کھلے آسمان تلے رکھ دیں' صبح کھائیں بواسیر میں افاقہ ہوگا۔

☆ مولی کے عرق میں ایک چمچ نیم گرم دودھ ڈال کر نہار منہ استعمال کریں۔ بواسیر کیلئے بہت مفید ہے۔

☆ چھپکلیاں کچن سے نکالنے کیلئے مور کا پر لگادیں اس سے وہ واپس نہیں آئیں گی۔

☆ اگر ہانڈی جل جائے تو سالن دوسرے برتن میں الٹا کر تھوڑا سا دودھ ڈال دیں' اس طرح کرنے سے نہ بو آئے گی نہ جلنے کا ذائقہ۔ **(بنت جمشید چغتائی)**

ایک سخت جان مخلوق کی کہانی

محمد راشد' لاہور

یہ مخلوق تو جانے کیا کیا کھالیتی ہے۔ گوند' پیرافین' پینٹ' اون' کپڑے' پودوں کی کلیاں تک صاف کر جاتی ہے اس سے صابن نہیں بچتا۔ تیل اور گھی پی لیتی ہے۔ حد یہ ہے کہ اپنی چھوڑی ہوئی جلد (کینچلی) تک کھا جاتی ہے

اگر رات کے وقت آپ اندھیرے میں کسی جنگل یا سنسان جگہ سے گزر رہے ہیں تو آپ کے کانوں میں جھائیں جھائیں کی ایک عجیب سی آواز گونجے تو یہ آواز بہت سارے چھوٹے چھوٹے کیڑے مل کر پیدا کرتے ہیں جس سے سارا جنگل گونج اٹھتا ہے۔ مکھی اور مچھر کی طرح کی یہ مخلوق اپنے سامنے کے دونوں پیروں کو ایک دوسرے کے ساتھ رگڑ کر یہ آواز پیدا کرتی ہے۔ شاید آپ اس مخلوق کو پہچان گئے ہوں۔ اگر آپ ابھی نہیں پہچانے تو ہم اس کی ایک اور نشانی بتاتے ہیں۔

ارے یہ کیا الماری کھولتے ہی ان صاحب کا منہ کیوں لٹک گیا؟ اور یہ انہوں نے اس سے کیسی بوسیدہ کتاب نکالی ہے! آدھی کتاب تو کھائی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ شاید آپ جان گئے ہوں جی ہاں یہ بھی اسی مخلوق کی کارستانی ہے۔ ابھی تو آپ نے صرف کتاب کا قصہ پڑھا ہے۔ یہ مخلوق تو جانے کیا کیا کھالیتی ہے۔ گوند' پیرافین' پینٹ' اون' کپڑے' پودوں کی کلیاں تک صاف کر جاتی ہے۔ اس سے صابن نہیں بچتا۔ تیل اور گھی پی لیتی ہے۔ حد یہ ہے کہ اپنی چھوڑی ہوئی جلد (کینچلی) تک کھا جاتی ہے۔

جی ہاں! آپ نے ٹھیک فرمایا یہ مخلوق جھینگر ہے۔ جو کھانے پینے کے سلسلے میں کسی غذا کا پابند نہیں جو مل جائے کھالیتا ہے اور خدا کا شکر ادا کرتا ہے جب اسے کھانے کیلئے کچھ نہیں ملتا تو یہ گیدڑوں کی سی حرکت کرتا ہے۔ گیدڑ اپنے مردہ ساتھی کھا جاتے ہیں اور جھینگر اپنے ہی انڈے کھا جاتا ہے۔ جھینگر کی ایک خاص قسم تو لکڑی بھی ہضم کر جاتی ہے۔ اس کے علاوہ یہ دوسرے جانداروں کے مقابلے میں زیادہ عرصے تک بھوکا پیاسا تقریباً ایک ماہ تک زندہ رہ سکتا ہے۔ صرف پانی پر دو مہینے اور صرف سوکھی غذا پر پانچ مہینے زندہ رہ سکتا ہے۔ کمال یہ ہے کہ نہ تو یہ دبلا ہوتا ہے اور نہ کمزور۔

خدا نے ہمیں دو آنکھیں عطا کی ہیں مگر جھینگر کے سر پر پانچ آنکھیں ہوتی ہیں۔ تین آنکھیں سادہ ہوتی ہیں اور دو مرکب' ان کی مدد سے جھینگر چاروں طرف یعنی پیٹھ کے پیچھے بھی دیکھ سکتا ہے۔ سر کے بعد کا حصہ سینہ کہلاتا ہے۔ یہ پیٹ سے چھوٹا ہوتا ہے۔ اس سے چھ جوڑ رکھنے والی ٹانگیں جڑی ہوتی ہیں۔ جن کی مدد سے دوڑتا پھرتا ہے اور خطرے کے وقت تیزی سے بھاگ نکلتا ہے۔ سینے کے بعد پیٹ کا حصہ ہوتا ہے۔ ہر جھینگر کے دو پر بھی ہوتے ہیں۔

جھینگر کی اقسام

جھینگر کی کئی قسمیں ہوتی ہیں بعض جھینگر تو ڈھائی انچ تک لمبے ہوتے ہیں اور ان کے پروں کا پھیلاؤ سات انچ تک ہوتا ہے اور بعض قسمیں بے حد چھوٹی یعنی چاول کے دانے کے برابر۔ جھینگر کی صرف چند قسمیں گھروں میں اور باقی جنگلوں وغیرہ میں پائی جاتی ہیں۔ جھینگر عموماً گندی جگہوں پر رہتا ہے لیکن ہمیشہ صاف ستھرا رہنے کی کوشش کرتا ہے۔ اپنی ٹانگیں اور مونچھیں صاف کرتا رہتا ہے۔

جھینگر کی آبادی بڑی تیزی سے بڑھتی ہے۔ ایک مادہ جھینگر دس ماہ میں 180 بچے پیدا کرتی ہے۔ یہ ایک مہینے کے اندر بڑے ہوکر خود بھی بچے پیدا کرنے لگتے ہیں۔ مادہ جھینگر اپنے انڈوں کو ایک تھیلی میں اپنے ساتھ لیے پھرتی ہے۔ انڈوں کی تھیلی اس کے پیٹ کے نچلے حصے کے ساتھ جڑی ہوتی ہے جب انڈوں سے بچے نکلنے کے قریب ہوتے ہیں تو انڈوں کی تھیلی کو ایسی جگہ رکھ کر کوڑے سے ڈھانک دیتی ہے جہاں نکلنے والے بچوں کو آسانی سے خوراک مل سکے۔ اگر ان بچوں کو غذا نہ ملے تو یہ مر جاتے ہیں۔

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ جھینگر نہایت قدیم جانور ہے۔ یہ انسانوں کی پیدائش سے پہلے بھی زمین پر موجود تھا۔ جھینگر بڑا ہی سخت جان اور طاقتور ہوتا ہے۔ اگر آپ اس کے اوپر صرف پیر رکھ دیں تو یہ آپ کا وزن برداشت کرلے گا مگر شرط یہ ہے کہ آپ اسے رگڑیں نہیں ورنہ بیچارے کی ہڈی پسلی ایک ہوجائے گی۔ ویسے جھینگر کے جسم میں ہڈی نہیں ہوتی۔ یہ بغیر ہڈی کا جانور ہے۔ یہ اپنے جسم کو آسانی سے موڑ بھی سکتا ہے اور اسی لیے پتلی پتلی درازوں میں آسانی کے ساتھ گھس جاتا ہے۔

اصل ترقی کا راستہ

حافظ ہارون معاویہ' کراچی

گزشتہ کیلئے افسوس کرنے اور ضائع شدہ طاقت کیلئے پچھتانے سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوسکتا

سچائی' اعلیٰ زندگانی اور اصلی ترقی کا راستہ کبھی کسی انسان کیلئے بند نہیں ہوتا' جب تک کہ وہ خود اسے بند نہ کردے۔ انسان کو چاہئے کہ خود اس اصول کا معتقد ہوجائے۔ اس کو اپنی زندگی کا اعلیٰ اور اصلی اصول قرار دے۔ تب وہ دیکھے گا کہ اس وقت اس کو مناسب ہے کہ موقع حاصل ہونے پر ہمیشہ اپنی طرف سے بہترین اور اعلیٰ کوششیں کرے اور اعلیٰ سے اعلیٰ زندگی بسر کرے۔ نتیجہ کی طرف سے لاپرواہ ہوجائے کہ کیا ہوتا ہے آئندہ کی طرف خیال کرنے کی بجائے ہمیشہ پیچھے کو دیکھنا اور یہ سوچتے رہنا کہ کیا ہوسکتا تھا۔ سخت کمزوری کا باعث ہے اس کے باعث انسان سے خود اعتباری کی صفت دور ہوجاتی ہے۔ گزشتہ کیلئے افسوس کرنے اور ضائع شدہ طاقت کیلئے پچھتانے سے کوئی فائدہ حاصل نہیں ہوسکتا بلکہ الٹا انسان کا حوصلہ پست ہوتا ہے اور آئندہ کیلئے تیار کرنے میں خامی پیدا ہوسکتی ہے۔

جدوجہد سے تھکے ہوئے' اداس اور کمزور انسان سے قدرت محبت اور شفقت بھرے لہجے میں یہ کہتی ہے کہ اس وقت جو چھوٹا سا کام تم کر رہے ہو اس پر اپنی پوری طاقت خرچ کردو اور عمدہ سے عمدہ طریقہ سے اسے انجام دو' اپنے خیالات اور دماغی روشنی کے مطابق آئندہ کی تیاری کے خیال سے اس کو خوش دلی اور مسرت سے پورا کرو اور اپنا تمام علم اور تجربہ اس پر صرف کردو اگر تم نے اس پر اپنی اعلیٰ سے اعلیٰ کوشش کر دکھائی تو تم کو مبارک ہو۔

زمانہ گزشتہ ہمیشہ کیلئے گزر گیا ہے تم اب اس کو واپس نہیں لاسکتے۔ خواہ کتنے چیں بجبیں ہو۔ کتنی ہی جدوجہد کرو' کتنا ہی مصیبت اور عذاب بھگتو اور کتنے ہی اداس افسردہ خاطر ہو' گزرا ہوا زمانہ ہرگز واپس نہیں آئے گا۔ اس کا واپس لانا تمہاری طاقت سے ایسا ہی باہر ہے جیسا کہ اپنی پیدائش سے کروڑہا برس پہلے کا واپس لانا ہے۔ تمام گزشتہ زمانہ اور اس کے رنج وافسوس۔ ضائع شدہ موقعوں کا خیال تک بھی نہ کرو۔ آئندہ پر امید اور بھروسہ رکھو' موجودہ زمانہ کے ہر ایک چھوٹے سے چھوٹے موقع کو ایک ایسی روشنی اور صداقت سمجھو کہ جس کے گزر جانے پر تم اس کی طرف خوشی سے دیکھ سکو۔

اس ماہ کا دکھی خط

مجھے جنات نے گھیر رکھا ہے

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تاکہ راز داری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

السلام علیکم! میری کہانی یہ ہے کہ عرصہ تیس سال میری شادی کو ہو چکے ہیں، مگر ابھی تک ایک بھی گھڑی سکون کی نہیں دیکھی جب سے میری شادی ہوئی تب سے ہی پریشانیوں اور جنات نے گھیر رکھا ہے ہمارے گھر میں کبھی بھی کوئی جادو تعویذ کسی قسم کا کوئی تصور بھی نہیں تھا میں ایک امیر ترین باپ کی بیٹی اور اچھے خاصے گھرانے سے تعلق رکھتی ہوں جب میرا رشتہ ہوا تب سے ہی میرے سسرال والوں نے جادو تعویذوں سے رشتہ لیا ہم بھولے بھالے لوگوں کو یہ پتہ نہ چل سکا کہ یہ لالچی قسم کے لوگ ہیں جب میری منگنی ہوئی تو میں اتنی بیمار ہوئی کہ پورا جسم گل گیا دیسی ٹوٹکے اور ڈاکٹروں کے علاج کروانے سے ٹھیک ہو گیا مگر پوری طرح سے نہیں، منگنی کے چار سال بعد شادی ہوگئی۔ سسرال والوں نے پہلے دن سے ہی ظلم کرنا شروع کر دیئے۔ سال کے بعد ایک بچی پیدا ہوئی، اللہ تعالیٰ نے موت کے منہ سے بچایا۔ میرے پانچ بچے ہیں۔ تین بیٹیاں اور دو بیٹے شوہر کا رویہ پہلے دن سے ہی ٹھیک نہیں تھا۔ شروع دن سے ہی اپنی ماں بہنوں کے ساتھ مل کر میرے ساتھ ظلم کرواتا رہا آٹھ سال سسرال میں رہی ایک بھی گھڑی سکون کا سانس نہیں لیا۔ میری ساس نندوں نے ایک کالے علم والا باپ بنایا ہوا تھا جو میرے سامنے بھی گھر میں آیا کرتا تھا اس سے انہوں نے کالے علم کے چلے کاٹے ہوئے تھے جو کہ ہمارے اوپر چلوں کے ذریعے جنات بھوت چھوڑتی رہتی ہیں۔ آہستہ آہستہ ان چیزوں کا سامنا ہونے لگا ہم نے کوئی ایسی جگہ نہیں چھوڑی کہ ہمیں کوئی افاقہ ہوتا۔

آٹھ سال کے بعد سسرال سے نکل گئی سب کچھ چھوڑ آئی ایک پرائیویٹ فرم میں نوکری مل گئی، میں اب نوکری کرتی ہوں اور اپنے بچے پال رہی ہوں بچوں کی ذمہ داریاں، باہر کی گھر کی سب ذمہ داریاں مردوں کی طرح نبھا رہی ہوں۔ شوہر تو گھر میں کچھ دنوں کیلئے مہمان بن کر آتا ہے اور چلا جاتا ہے۔ میرا شوہر گورنمنٹ کے ادارے میں ملازمت کرتا ہے۔ تنخواہ بھی ٹھیک ٹھاک ہے اچھا کماتا ہے لیکن ہمارے سامنے ہی کہتا ہے کہ میری تنخواہ بہت تھوڑی ہے۔ دوسروں کو برا بھلا کہتا ہے۔ آج تک اپنے بچوں کو کبھی کہیں سیر کرانے کیلئے نہیں لے کر گیا اگر بچے کہتے ہیں تو کہتا ہے تمہاری شکلیں ہیں کہیں جانے کے قابل حالانکہ ماشاء اللہ سے میرے بچے بہت خوبصورت ہیں۔ بچوں سے اتنی نفرت کرتا ہے اور بدچلن ہے دس دس ماہ گھر نہیں آتا۔

اکیلی بچوں کو سنبھال کر بیٹھی ہوئی ہوں اب بچیاں جوان ہو چکی ہیں شادی کی عمر نکلتی جا رہی ہے کرائے کا مکان ہے، مکانوں کے کرائے اتنے ہیں کہ مہنگائی نے کمر توڑ رکھی ہے میں بہت پریشان ہوں نہ ہی ہمیں گھر بنا کر دیتا ہے نہ خرچہ پورا دیتا ہے۔ ہمارے ساتھ رویہ صحیح نہیں ہے میں پانچ وقت کی نمازی اور تہجد گزار عورت ہوں مجھے اللہ کے فضل سے ولایت بھی مل چکی ہے جو کہ طرح طرح کے جادوگروں کے پاس جا کر یہ سب کھو چکی ہوں۔ خدارا مجھے بتائیں کوئی مشورہ دیں کوئی وظائف بتائیں کہ میں کیا کروں؟

اب بچے بھی بہت ڈھیٹ ہو چکے ہیں۔ ماں کا کہنا نہیں مانتے، بچیاں بڑی ہیں اور بیٹے چھوٹے ہیں۔ بڑے بیٹے کو حافظ سکول میں داخل کروایا ہے مگر دل لگا کر پڑھتا نہیں ہے جس کی وجہ سے بہت پریشان ہوں۔ ہر وقت دورد پاک کا ورد کرتی رہتی ہوں۔ میرے سسرال والے مانسہرہ میں رہتے ہیں میرا سسر واپڈا میں ملازمت کرتا تھا جو کہ اب ریٹائر ہو چکا ہے اور میرے ابو کو بھی جادو سے مارا گیا۔ دشمن میرے بچوں کو امتحانوں میں کامیاب نہیں ہونے دیتے اب بچے بھی محنت کر کر کے دلبر داشتہ ہو چکے ہیں۔ میرے بچوں کو کامیابی کیلئے کوئی وظیفہ بتائیں۔ حکیم صاحب بڑی امید دل میں رکھ کر آپ کو خط لکھ رہی ہوں آپ کا عبقری رسالہ ہر ماہ پڑھتی ہوں۔ خدارا میرے لیے دعا بھی کروائیں اور مجھے وظائف بھی دیں آپ کی بڑی مہربانی ہوگی۔

ہم سب، بہن بھائی ماں جہاں جہاں بھی ہیں سب پریشان اور جادو کے ستائے ہوئے ہیں۔ خدارا ہمارے لیے دعا ضرور کروائیں اللہ تعالیٰ ہمیں پریشانیوں سے نجات دلائے۔

(قارئین الجھی زندگی کا سلگتا خط آپ نے پڑھا، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ اس دکھ کا مداوا کیا ہے؟)

دسمبر کے دکھی خط کا جواب

السلام علیکم کے بعد عرض ہے کہ آپ کا ماہنامہ عبقری نمبر 54 دسمبر 2010ء کسی نے پڑھنے کیلئے دیا سب سے پہلے مجھے صفحہ 41 پر ایک دکھی ماں کا خط پڑھ کر دکھ ہوا جس کا عنوان تھا ''وہ کہیں خودکشی نہ کر لے'' یہ ایک ماں کا دکھ نہیں کئی ماؤں کا دکھ ہے۔ اس سلسلے میں قرآن پاک کی سورۃ لکھنا چاہتا ہوں امید ہے اللہ پاک کی مہربانی اور رسول اکرم ﷺ کے وسیلہ سے انشاء اللہ تعالیٰ کام ہو جائے گا۔ وہ سورۃ یہ ہے:۔

سپارہ نمبر 16 میں طٰہٰ سورۃ ہے اس کی 135 آیتیں ہیں۔ گھر کا کوئی فرد ماں باپ یا بیٹی کوئی ایک باوضو کر کے قبلہ رو ہو کر بیٹھ جائے۔ ایک نشست میں 21 دفعہ پڑھیں۔ پڑھتے وقت کسی سے بات نہ کریں۔ شروع و آخر درود شریف ضرور پڑھیں اور دعائے اختتام پر آمین ضرور پڑھیں۔ **نوٹ:** سورۃ پڑھنے سے قبل ہر دفعہ بسم اللہ الرحمٰن الرحیم پڑھنا ضروری ہے۔ دعا خلوص، توجہ، یکسوئی اور عقیدت سے ہو۔ کامیابی کی صورت میں ہو سکے تو ہمیں مطلع ضرور فرمائیں۔ شکریہ! **(احمد جان خان، ایبٹ آباد)**

قارئین کے نام اہم اعلان

1۔ الحمدللہ لاکھوں قارئین پڑھتے اور پھر لکھتے ہیں ہم آپ کی تحریریں باری آنے پر ضرور شائع کریں گے۔ اگر کسی وجہ سے ڈاک ہم تک نہ پہنچی تو مجبوری ہے۔ اگر کہیں سے تحریر لیں تو متعلقہ حوالہ ضرور لکھیں۔ تحریر پر اپنا موبائل یا فون نمبر ضرور لکھیں۔

2۔ ایڈیٹر کی کتابیں، رسالہ آپ کی نظر سے گزرا۔ حتی الوسع کوشش کی جاتی ہے کہ غلطی نہ رہے۔ بشری تقاضے کے پیش نظر اگر غلطی رہ جائے تو مطلع فرمائیں۔ ہم آپ کے بے حد مشکور ہوں گے۔ (ادارہ)

نوٹ: بعض قارئین اخبارات و رسائل سے تحریریں من وعن نقل کر کے اپنے نام سے ارسال کرتے ہیں۔ ایسا ہرگز نہ کریں۔ ورنہ آئندہ ان کی قلمی تحریر بھی شائع نہیں کی جائیگی۔

اس ماہ کی موصول شدہ تحریریں

بنت یونس، گجرات۔ عبدالستار کالرو، مظفر گڑھ۔ سدرۃ المنتہیٰ، چکوال۔ بشریٰ نوشین، رسالپور کینٹ۔ عاشق حسین بٹ، راولپنڈی۔ صبا اشرف، لاہور۔ محمد مظہر حسین، جہانیاں۔ ڈاکٹر الطاف حسین خان، ملتان۔ محمد رمضان، صادق آباد۔ بنت مشتاق احمد، کنڈیارو۔ غلام زیبی، پشاور۔ نصیر احمد، ایبٹ آباد۔ عزیز الرحمٰن عزیز، پشاور۔

سبز چائے سے آنکھوں کی بیماریاں ختم

ایک تحقیق کے مطابق دن میں ایک کپ سبز چائے پینے سے دانتوں کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں تو دوسری تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ آنکھوں کی بیماری ''گولوکوما'' موتیا کے مضر اثرات کو زائل کرنے میں سبز چائے مجرب ثابت ہوئی ہے

بچوں کو دل کا مریض نہ بنائیے

جدید تحقیق کے مطابق اگر آپ اپنے بچوں کے خیر خواہ ہیں تو انہیں جوانی میں قلب کی تکالیف اور ہائی بلڈ پریشر سے محفوظ رکھنے کیلئے بچپن ہی میں ایسی غذائیں دیجئے جن سے ان کے خون میں کولیسٹرول کی سطح نہ بڑھنے پائے۔ نیو یارک کے ماؤنٹ سنائی سکول آف میڈیسن کے ڈاکٹر ایڈورڈ وائے فشر کے مطابق جن خاندانوں میں کولیسٹرول کی کثرت اور قلب کی تکالیف عام ہوں ان کے بچوں کے خون میں دو سال ہی کی کم عمر سے کولیسٹرول کی سطح کا کھوج لگانا چاہیے۔ اگر ان بچوں کے خون میں کولیسٹرول کی مجموعی سطح ۲۰۰ یا زیادہ ہو (ایل ڈی ایل) کولیسٹرول ۱۱۰ یا اس سے زیادہ ہو تو ایسے بچوں کو ورزش کرنے کی ترغیب زیادہ دینی چاہیے اور انہیں روغنی اشیاء کم کھانے کو دینی چاہئیں۔ اس پروگرام پر چھ مہینے عمل کرنے کے بعد ان کے خون میں کولیسٹرول کی سطح دوبارہ چیک کرنی چاہیے۔ پھر یہ سلسلہ دو سال کے بعد شروع کرنا چاہیے' اس سے پہلے نہیں۔ والدین کو چاہیے کہ وہ اپنے بچوں کو کم چکنائی اور زیادہ کیلشیم والا دودھ پلائیں۔ کینو' سنگترے کا رس اور پھل زیادہ دیں۔ بازار والی اشیاء کی بجائے گھر کے تیار کردہ کھانے' اسنیکس وغیرہ' کم چکنائی کے ساتھ تیار کر کے دیں۔ بغیر چربی کی مرغی آگ پر سینک کر دیں۔ گھی' تیل لگی روٹیاں نہ دیں۔ اسی طرح مکھن' بالائی کا استعمال کم سے کم کر دیں۔

جسمانی فٹنس کیلئے بلڈ گروپ کو مدنظر رکھنا ضروری ہوگا

جدید طبی تحقیق کے مطابق بھر جسمانی فٹنس کیلئے اب خون کے گروپ کو مدنظر رکھ کر خوراک کا چارٹ مرتب کرنا ہوگا۔ جمنازیم میں جا کر ورزش کرنا، یوگا کرنا، دوڑ اور تیراکی کرنا ماضی کی باتیں ہیں۔ نئی تحقیق کے مطابق خون کا گروپ ایک ایسا خفیہ نظام رکھتا ہے جس سے خوراک کو ہم آہنگ کر کے ہمیشہ کیلئے فٹ رکھا جا سکتا ہے۔ ماہرین طب نے خون کے گروپ کو مدنظر رکھ کر مختلف غذائی چارٹ مرتب کر لئے ہیں۔ پروفیسر ڈاکٹر ایکا ٹائیڈ ون کی اس تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ ہر آدمی کے بلڈ گروپ کا خوراک سے متعلق ایک خاص نوعیت کا ردعمل ہوتا ہے جس کی وجہ سے خوراک اور جسمانی نشوونما میں ہم آہنگی نہیں ہوتی۔ اس سے یا تو جسم کو خوراک لگتی ہے یا پھر وہ جسم کو موٹا کرنے لگتی ہے۔ بلڈ گروپ ڈائٹ پر مبنی تحقیق میں خوراک میں شامل کیلوریز کو جسم میں جلنے اور جسم کا حصہ بننے کے بارے میں مکمل تفصیل دی گئی ہے۔

سبز چائے آنکھوں کی بیماریاں کم کرتی ہے

طبی ماہرین نے ایک دفعہ پھر سبز چائے کی افادیت کو تسلیم کرتے ہوئے اس کو دانتوں اور آنکھوں کیلئے مفید قرار دے دیا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق دن میں ایک کپ سبز چائے پینے سے دانتوں کی بیماریاں ختم ہو جاتی ہیں تو دوسری تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ آنکھوں کی بیماری ''گولوکوما'' موتیا کے مضر اثرات کو زائل کرنے میں سبز چائے مجرب ثابت ہوئی ہے۔ دانتوں سے متعلق تحقیق کولمبیا یونیورسٹی کے پروفیسر الفریڈ وموریب نے مکمل کی ہے جس میں بتایا گیا ہے کہ سبز چائے بغیر چینی کے استعمال کرنی چاہئے تاکہ یہ دانتوں میں پلنے والے خطرناک بیکٹیریا کو ختم کر سکے۔ دوسری تحقیق میں اسی نوعیت کے نتائج سامنے آئے ہیں جن میں بتایا گیا ہے کہ سبز چائے جسم میں زہریلے مادوں کو ختم کرتی ہے اور ان زہریلے مادوں کی وجہ سے آنکھوں کے عضلات میں خرابیوں سے موتیا اور دیگر بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ اس تحقیق کو پروفیسر جائی پیوئی پانگ نے مکمل کیا۔ اس تحقیق میں انہوں نے سبز چائے کے ہمراہ وٹامن سی، وٹامن ای، لیوٹائن اور زیکستھان مادوں پر بھی تحقیق کی۔ لیبارٹری تجربات کے بعد معلوم ہوا کہ سبز چائے کے اثرات اس سے زیادہ بہتر ہیں۔

جوڑوں کے درد کیلئے

ستاور' زنجبیل' اسگندر ناگوری مصبر' سورنجاں شیریں' چھلکا ہڑیڑ 20 گرام' کنوار گندل کا گودا 100 گرام میں کھرل کر کے چنے برابر گولی بنالیں۔ 2 گولی صبح وشام۔ نہایت مؤثر کم خرچ اور اعلیٰ پائے کا نسخہ ہے۔ (شوکت شاہین' خانیوال)

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلا تعداد بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ کا ورد اول و آخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ '' آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہو کر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کر رہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آ جائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپ کو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کر دیگا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

السلام علیکم! میں چند ماہ سے ماہنامہ عبقری کا قاری ہوں۔ یہ رسالہ بے شک موجودہ دور کی انتہائی اہم ضرورت ہے۔ ماہنامہ عبقری میں چھپنے والا ایک مستقل مضمون نورانی مراقبہ میں باقاعدگی سے کرتا ہوں۔ میں بہت عرصے سے روحانی بیماریوں کی اصلاح کی فکر میں تھا۔ بہت کوششوں کے باوجود بدنظری کا گناہ میری جان نہیں چھوڑ رہا تھا اور میں اس گناہ میں بری طرح مبتلا تھا میں نے اس کے علاج کیلئے نورانی مراقبے کو آزمانے کا سوچا۔ ہر ماہ کے نورانی مراقبے کا ورد کرتے ہوئے یہ تصور کرتا کہ میں آئندہ یہ گناہ نہیں کرونگا اور اس کی ظلمت اور سیاہی میرے اندر سے ڈھل رہی ہے۔ پہلے تو مجھے توجہ بنانے میں بہت مشکل کا سامنا کرنا پڑا لیکن کچھ دن بعد مجھے مزا آنے لگا اور میں لاشعوری طور پر اس گناہ سے بچنے لگا۔ اس سے مجھے نورانی مراقبے کی افادیت کا صحیح معنوں میں احساس ہوا۔ نورانی مراقبہ باقاعدگی سے کرنے سے مجھے اب پرسکون نیند آتی ہے۔ (محمد مدثر' لاہور)

شیخ جابر

ہاتھوں کے لمس سے ڈیپریشن کا خاتمہ

ماسٹر ''مکاؤسوئی'' کے طریقہ کے مطابق جب ''رے کی'' دی جاتی ہے تو چونکہ ''رے کی'' ہیلر خاص تربیت اور اجازت کے عمل سے گزر چکا ہوتا ہے تو وہ یہ تمام عمل ایک خاص منظم اور مضبوط انداز میں انجام دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے نتائج غیر معمولی طور پر سامنے آتے ہیں۔

ایک بچہ میدان میں دوڑ رہا تھا اسے ٹھوکر لگی اور وہ زمین پر گر گیا۔

اس کے گھٹنوں پر چوٹ آئی۔ بچے نے بسورتے ہوئے اپنے گھٹنے دونوں ہاتھوں سے تھام لئے۔ ماں ساتھ ہی تھی...... اس نے دیکھا تو دوڑ کر بچے کو گود میں لیا اور چوٹ والے مقام پر ہاتھ رکھ دیا......

چلتی ہوئی بس سے اترتے ہوئے ایک صاحب کی کہنی بس کے دروازے سے ٹکرائی......انہیں شدید چوٹ کا احساس ہوا اور فوراً انہوں نے اپنے دوسرے ہاتھ سے کہنی کو پکڑ لیا......

ہماری زندگی کے ایسے کئی واقعات ہیں...... جب آرام پہنچانے کیلئے ہم مقام ماؤف پر دونوں ہاتھ رکھ دیتے ہیں اور سانس روک لیتے ہیں۔ گھٹنوں پر چوٹ آئی' گھٹنوں پر چوٹ آئی' دونوں ہاتھ گھٹنوں پر رکھ دیئے اور سانس روک لی۔ اس سے آرام ملتا ہے۔ اب غور کرنے کی بات ہے کہ یہ کیا ہے؟

فطرت کی رہنمائی میں تمام انسان تکلیف سے راحت حاصل کرنے کیلئے غیر ارادی طور پر یہ عمل کیوں کرتے ہیں؟ غور کریں تو اس عمل کے دوران آپ کو وہ بنیادی باتیں واضح نظر آئیں گی۔ اول چوٹ کے مقام کو گرفت میں لینا یا اس پر ہاتھ رکھ دینا یعنی ''چھونا'' دوئم ''سانس روک لینا'' اب یہ بھی دیکھیں کہ اس عمل سے آرام بھی آ جاتا ہے۔ کیا یہ ''رے کی'' نہیں؟ جی ہاں! یہ ہے فطرت کی رہنمائی میں ہر فرد کا ''رے کی'' دینا۔

ماسٹر ''مکاؤسوئی'' کے طریقہ کے مطابق جب ''رے کی'' دی جاتی ہے تو چونکہ ''رے کی'' ہیلر خاص تربیت اور اجازت کے عمل سے گزر چکا ہوتا ہے تو وہ یہ تمام عمل ایک خاص منظم اور مضبوط انداز میں انجام دیتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے نتائج غیر معمولی طور پر سامنے آتے ہیں۔ ماسٹر ''مکاؤسوئی'' نے جو تربیت دی اس میں ایک مشق ''سانس'' کی بھی ہوا کرتی تھی۔ اب ہمارے ہاں مغرب سے جو ''رے کی'' تکنیک آئی ہے اس میں سانس کی مشق نہیں ہے۔ ہم ''رے کی'' کے شائقین کے استفادے کیلئے ماسٹر مکاؤسوئی کی فرمودہ مشق یہاں نقل کریں گے۔ پہلے کچھ بات چھونے کے حوالے سے ہو جائے۔ یوں تو ''رے کی'' دینے کے متعدد طریقے ہیں (جن کا ذکر اگلی سطور میں آئے گا) لیکن عام طور پر جو طریقہ سب سے زیادہ رائج ہے وہ ہے چھو کر ''رے کی'' دینا۔ اس میں یہ کیا جاتا ہے کہ ''رے کی ہیلر'' مریض کے سر' چہرے یا کاندھوں وغیرہ پر ہاتھ رکھ کر ''رے کی'' دیتا ہے۔ اس حوالے سے ایک تو ہے ضابطہ اخلاق...... ریکی ہیلر کو مذہبی' اخلاقی اور معاشرتی اقدار وضوابط کی پاسداری کرنا چاہیے۔

رے کی کے حوالے سے ایک اضافی اخلاقی قدغن یہ عائد کی جاتی ہے کہ آپ مریض کو یا جسے بھی رے کی دینا چاہتے ہیں اگر وہ رے کی سے متعارف نہیں ہے تو پہلے اسے رے کی کے بارے میں بتائیں۔ یہ باتیں کہ آپ اسے چھو کر رے کی دینا چاہتے ہیں۔ نیز یہ کہ آپ اس کے جسم کے کن حصوں پر اندازاً کتنی دیر ہاتھ رکھیں گے۔ یاد رہے بعض افراد پسند نہیں کرتے کہ انہیں ہاتھ لگایا جائے۔ رے کی ہیلر کو ان کی رائے کا احترام کرنا چاہیے۔ اس کا درست طریقہ یہ ہو سکتا ہے کہ ابتدا میں اجازت لے لی جائے پھر ''رے کی'' دینا شروع کیا جائے۔ اگر رے کی دینے کے دوران مریض بے آرامی محسوس کرے یا زیادہ دیر بیٹھنے یا لیٹنے سے تھک گیا ہو تو اس سے پوچھا جائے۔ دریافت کرنے کے بعد ''رے کی'' دینے کا سلسلہ کچھ دیر کیلئے یا آئندہ کسی وقت کیلئے موقوف کیا جا سکتا ہے۔

یہ تو تھا رے کی کی اخلاقیات کے حوالے سے چھونے کا جائزہ۔ اب آیئے! اس کے تکنیکی پہلو کی جانب...... میں نے دیکھا ہے کہ عموماً اس جانب رہنمائی نہیں کی جاتی۔ آپ کے ہاتھ صاف ہونے چاہئیں...... ناخن تراشے ہوئے ہوں۔ بہتر ہے رے کی دینے سے قبل ہاتھ دھو لیں...... لیکن اس بات کا خیال رکھنا ہے کہ موسم' کمرے کا درجہ حرارت یا کسی بھی وجہ سے آپ کے ہاتھ سرد نہ ہوں۔ اگر آپ محسوس کرتے ہیں کہ آپ کے ہاتھ ٹھنڈے ہیں تو انہیں آپس میں رگڑ کر گرم کر لیں۔ آپ ایسا ایک سے زائد مرتبہ بھی کر سکتے ہیں۔ ہاتھ آپس میں رگڑ کر گرم کریں اور پھر رے کی دینا شروع کریں۔ اگر سرد ہاتھ رے کی دینے کیلئے کسی کے جسم پر رکھے جائیں گے تو وہ عارضی طور پر وہاں سے حرارت کو کم کریں گے عام طور پر رے کی وصول کرنے والے کے لیے ابتدائی سرد احساس اتنا بہتر نہیں ہوتا جتنا کہ نارمل یا کسی درجے حدت رکھنے والا ہاتھ......تو کوشش ہو کہ ہاتھ سرد نہ ہوں۔ دیکھئے اگر کسی فرد کو حرارت ہے تب بھی ہم یہ نہیں چاہتے ہیں کہ ہاتھوں کے ذریعے کچھ ٹھنڈا اس بخار والے فرد کے جسم میں پہنچائیں۔ بلکہ ہم اسے صرف ''رے کی'' توانائی منتقل کرتے ہیں جو اس کے از خود صحت یابی کے عمل کو تیز کر کے مریض کو شفایاب کرتی ہے۔

''انتقال امراض'' کا ایک طریقہ ہمارے ہاں اور دیگر تہذیبوں میں بھی رائج ہے۔ یہ ایک تکنیکی اور محنت طلب کام ہے' نہ ہی ہر فرد یہ کر سکتا ہے۔ اس کیلئے خصوصی مہارت درکار ہے۔ طریقہ اس کا یہ ہوتا ہے کہ عامل مریض کا مرض سلب کرتا ہے اور اسے کسی بے جان شے یا پودے وغیرہ میں منتقل کر دیتا ہے۔

بات یہ ہو رہی تھی کہ چھو کر علاج کرنا قدیم زمانے سے رائج ہے۔ چھو کر علاج کرنے کی ایک اپنی ہی دلچسپ تاریخ ہے۔ مسلمانوں کے ہاں چھو کر دم کرنا' مختلف امراض کے علاج کے ضمن میں رائج رہا ہے۔ اس سے ہٹ کر بھی دیکھا جائے تو قریباً ہر تہذیب میں اور دنیا کے ہر حصے میں آپ کو یہ چیز نظر آئے گی۔ شفقت اور محبت کے احساس کے ساتھ چھونا' مصافحہ' معانقہ یہ چیزیں ہر تہذیب میں اور ہر جگہ نظر آتی ہیں۔ چھونے کا اور چھوئے جانے کا یہ احساس تہہ در تہہ کئی جذبات اور کئی معنی لیے ہوئے ہے۔ اسی میں سے ایک رے کی توانائی کی منتقلی بھی ہے۔ یہ جذبات اور ان کی منتقلی صرف انسانوں ہی تک محدود نہیں۔ جانوروں میں بھی یہ احساس پایا جاتا ہے آپ جب کسی پالتو جانور کو جذبہ محبت سے ہاتھ لگاتے ہیں تو وہ آپ کا یہ لمس محسوس کرتا ہے اور اپنی زبان بے زبانی سے اس کا اظہار بھی کرتا ہے...... یہاں تک کہ پودے بھی۔

بعض عملی تجربوں سے حاصل ہونے والے نتائج کے مطابق پودے بھی گھر کے افراد کو پہچانتے ہیں۔ گھر کے افراد کی آمد پر ان کے چھوئے جانے پر مسرت کا اظہار کرتے ہیں۔

کچھ افراد اس صلاحیت کے مالک ہوتے ہیں کہ وہ محض لمس سے یہ بتا دیتے ہیں کہ مقابل کے دل میں کیا ہے؟ مثلاً مصافحہ کرتے ہی انہیں اندازہ ہو جاتا ہے کہ مقابل کے جذبات کیسے ہیں۔ خلوص' محبت' نفرت' حسد' کینہ' بیزاری' سرد مہری' تکبر' عناد' مسرت یا کوئی اور جذبہ!......وہ ہاتھ کے لمس سے ہی بہت کچھ جان لیتے ہیں۔ کوئی اور فرد بھی مشق سے یہ صلاحیت حاصل کر سکتا ہے۔ البتہ ''رے کی ہیلر'' میں کسی درجے پر یہ صلاحیت از خود بیدار ہو جاتی ہے۔

بنت صدیق، سرگودھا

ہماری صحت احادیث کی روشنی میں

اللہ تعالیٰ اس دسترخوان کو پسند فرماتا ہے جس کے اردگرد کھانے والے زیادہ ہوں۔☆ گرم کھانے میں برکت کم ہوتی ہے اس کے برعکس ٹھنڈے کھانے میں برکت زیادہ ہوتی ہے۔☆ تمہاری غذا میں بہترین غذا روٹی اور پھلوں میں بہترین پھل انگور ہے۔

وہ احادیث مبارکہ جو طب اور جسمانی امراض کی شفاء اور کھانے پینے سے متعلق ہیں افادہ عام کیلئے قارئین کی نذر کی جاتی ہیں تاکہ ان پر عمل کرکے اپنی صحت کا خیال رکھا جاسکے۔ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا:

☆ جن لوگوں کے جسم پر پیدائشی آبلے کا کوئی نشان ہو تو ان کی عمر طویل ہوگی۔

☆ ہر بیماری کی جڑ سر کا درد ہے۔

☆ اللہ تعالیٰ نے سوائے موت کے کسی بھی مرض کو بغیر علاج کے پیدا نہیں کیا۔

☆ جب تک بھوک نہ لگے کھانا مت کھاؤ اور اسی طرح جب کچھ بھوک باقی ہو تو کھانے سے ہاتھ کھینچ لو۔

☆ انسان کا معدہ تمام بیماریوں کا مرکز ہے۔

☆ ہر علاج کا بنیادی اصول درد اور بیماری کی جگہ کو گرم رکھنا ہے۔

☆ اللہ تعالیٰ اس دسترخوان کو پسند فرماتا ہے جس کے اردگرد کھانے والے زیادہ ہوں۔

☆ گرم کھانے میں برکت کم ہوتی ہے اس کے برعکس ٹھنڈے کھانے میں برکت زیادہ ہوتی ہے۔

☆ کھانا کھاتے وقت جوتے اتار دیا کرو کیونکہ یہ بہترین طریقہ ہے اس سے پیروں کو سکون ملتا ہے۔

☆ جو لوگ اپنے نوکروں کے ساتھ کھانا کھاتے ہیں جنت ایسے لوگوں کی مشتاق ہے۔

☆ بازار یا مجمع عام میں کھانا ایک قسم کی ذلت ہے۔

☆ برکت کھانے کے درمیان رکھی گئی ہے اس لیے کھانے کے دوران کھانے سے ہاتھ مت کھینچو۔

☆ کھانے کے بعد اپنے دانتوں کا خلال کرو کیونکہ خلال کرنا ایک قسم کی پاکیزگی ہے اور پاکیزگی ایمان کا جزو ہے اور ایمان مومن کے ساتھ جنت میں ہوگا۔

☆ ایک ہی دسترخوان پر مختلف غذائیں کھانے سے اجتناب کرو کیونکہ اس طرح غذا بابرکت نہیں ہوتی۔

☆ جو شخص بھوکا ہوتے ہوئے اپنی عزت نفس کی خاطر اپنی بھوک کو دوسروں سے چھپائے تو اللہ پاک اس کے لیے ایک سال کا حلال رزق مقرر فرما دیتے ہیں۔

☆ جو کوئی اللہ اور آخرت پر ایمان رکھتا ہے اسے چاہیے کہ اپنے مہمانوں کی عزت کرے۔

☆ جو کم کھاتا ہے روز قیامت اس کا حساب بھی ہلکا ہوگا۔

☆ پینے والی چیزوں کو کھڑے ہو کر پینے سے اجتناب کرے۔

☆ صبح کو جلدی بیدار ہو جاؤ تاکہ آسمانوں کی برکت پالو۔

☆ تمہاری غذا میں بہترین غذا روٹی اور پھلوں میں بہترین پھل انگور ہے۔

☆ روٹی کو چھری سے مت کاٹو جس طرح اللہ نے اسے محترم قرار دیا ہے تم بھی اسی طرح اس کا احترام کرو۔

☆ جو لوگ کھانے سے پہلے تھوڑا سا نمک چکھ لیتے ہیں وہ لوگ تیس قسم کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔

☆ اپنے کھانے کا آغاز نمک سے کرو۔

☆ پیاس کی حالت میں پانی کو گھونٹ گھونٹ کرکے پیو ایک دم سے ہرگز نہ پیو۔

☆ جن لوگوں کو زیادہ کھانے اور پینے کی عادت ہوتی ہے وہ سنگدل ہوتے ہیں جس حد تک ہو سکے بھیڑ کا گوشت استعمال کرو۔

☆ جو شخص صرف پھل کھائے تو وہ کوئی نقصان نہیں اٹھائے گا۔

☆ درج ذیل چیزوں سے نسیان کی بیماری ہوتی ہے۔ پنیر کھانا، چوہے کا جوٹھا کھانا، کھٹا سیب کھانا، دو عورتوں کے درمیان سے گزرنا، جس کو پھانسی دی گئی ہو اس کے جسم کو دیکھنا، قبروں کی تختیاں پڑھنا۔

☆ شہد بہترین غذا ہے یہ دل کو تروتازگی عطا کرتی ہے اور حافظے کو قوی کرتی ہے۔

حمل کے بعد عورت کو پہلی غذا کھجور دیں اللہ نے کھجور اور انار کو آدم علیہ السلام کی مٹی سے پیدا کیا ہے۔

کھجور کو ناشتے میں کھالو تاکہ تمہارے اندرونی جراثیم کا خاتمہ ہو جائے۔ انجیر کولنج کے مرض کی دوا ہے نئے پھلوں میں بہت فوائد ہوتے ہیں۔ نئے پھل کھانے سے جسم تندرست ہو جاتا ہے۔

حضرت عائشہ رضی اللہ تعالیٰ عنہا نے فرمایا کہ رسول اللہ ﷺ حلوہ اور شہد سے محبت رکھتے تھے۔

آنکھوں کے امراض کا بہترین لوشن

جملہ امراض چشم، آنکھ دکھنا، آشوب چشم، درد چشم، خارش چشم اور سرخی چشم کے ساتھ ساتھ مقوی چشم بھی ہے نظر کو تیز کرتا ہے۔ کم خرچ بالانشین۔ نسخہ ہر گھر میں تیار۔

اجزاء: قلمی شورہ 3 گرام، افیون ایک گرام، پھٹکڑی سفید بریاں تین گرام، کافور کی تین گرام، ست پودینہ 2 گرام، عرق گلاب 125 گرام (ملی لیٹر) میں تمام ادویہ ڈال کر رکھ دیں۔ 24 گھنٹے کے بعد تمام ادویہ عرق گلاب میں حل ہو جائیں تو فلٹر کرکے یا کپڑے میں سے چھان کر شیشی میں مضبوط ڈھکنے سے بند کردیں اگر شیشی کا ڈھکن ڈھیلا ہوگا تو اس سے کافور اور ست پودینہ اڑ جائے گا جس سے اس کی افادیت میں کمی واقع ہو جائے گی۔

(حکیم حاجی مہتاب حسین دہلوی، نوشہرہ کینٹ)

بیوٹی ٹپس

چہرے کے دانوں کیلئے

دہی میں برابر مقدار میں بیسن شامل کرکے پیسٹ بنالیں اور اسے چہرے پر لگالیں۔ دس پندرہ منٹ بعد دھولیں۔ کچھ دن کے استعمال سے دانے ختم ہو جائیں گے اور چہرہ شاداب ہو جائیگا۔

چہرے کی جھریاں ختم کرنے کیلئے

2 چائے کے چمچ لیموں کا رس، 2 چائے کے چمچ میدہ اور ایک چائے کا چمچ دودھ ڈال کر لیپ بنالیں، آدھا گھنٹہ چہرہ پر لگا کر نیم گرم پانی سے دھولیں، اس سے جھریاں پڑنے کا عمل کنٹرول ہو جائیگا۔

جن کی جلد آئلی ہو

دہی میں انڈے کی سفیدی، لیموں کا رس اور شہد ایک چمچ ڈال کر چہرے پر لگائیں اس سے چکناہٹ ختم ہو جائے گی۔

☆ لیموں کے رس میں عرق گلاب برابر ڈال کر لگانے سے چہرہ خوبصورت ہوتا ہے۔ **(فرحت، لاہور)**

ع،م چوہدری

بے اولاد حضرات کیلئے درود خاص

اگر کسی کے گھر اولاد نہ ہوتی ہوتو اسے چاہیے کہ ہر نماز جمعۃ المبارک کے بعد مسجد میں بیٹھ کر ایک سو گیارہ مرتبہ یہ درود شریف پڑھے۔ بعدازاں اپنا سر سجدے میں رکھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور نیک اولاد کیلئے دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ مراد ضرور پوری ہوگی

شدید بیماری میں

اگر کسی شدید قسم کی بیماری میں مبتلا مریض کے سرہانے اس درود پاک کو سو مرتبہ پڑھا جائے اور اس کے بعد نبی اکرمؐ کے واسطہ سے اللہ تعالیٰ سے بیمار کی صحت یابی کے لئے دعا کرے تو اللہ بحُرمت رسول اکرمؐ دعا قبول فرمائے گا۔

اگر کوئی اس درود پاک کا ورد ہر نماز کے بعد رکھے گا وہ ذلت سے نکل کر عظمت میں آجائے گا۔ اگر کسی حاکم یا کسی افسر کے پاس جائے گا تو وہ عزت کرے گا۔ درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی حَبِیْبِکَ الْمُصْطَفٰی وَعَلٰی آلِہٖ وَسَلِّمْ. (گلدستہ درود شریف ص

ہر قسم کی مشکلات کیلئے اکسیر اعظم

(164

یہ درود شریف خیر و برکت کے لئے بہت اکسیر ہے۔ لہٰذا جو شخص چاہے کہ اس کے گھر بار، کاروبار اور مال و دولت میں خیر و برکت ہو اور اولاد پر اللہ کی رحمت ہو تو اسے چاہئے کہ بعد نماز فجر روزانہ اس درود پاک کو گیارہ مرتبہ پڑھے۔

☆ جو شخص سوتے وقت 100 مرتبہ یہ درود شریف پڑھے اللہ تعالیٰ اس کے مال و جان کو ہمیشہ حفاظت میں رکھے گا اور جو ادائے قرض کی نیت سے گیارہ دن تک روزانہ بعد نماز عشاء 313 مرتبہ پڑھے بہت جلد قرضے سے انشاء اللہ نجات پائیگا۔ ☆ اگر کوئی شخص کسی ذہنی پریشانی میں مبتلا ہو تو اسے چاہئے کہ سات دن تک بعد نماز عشاء اسے 111 مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ ذہنی پریشانی فوراً ختم ہو جائیگی۔ ☆ اگر کوئی شخص اس درود پاک کو 100 مرتبہ پڑھ کر کسی کام کے لئے کسی حاکم کے پاس جائے گا تو وہ مہربان ہو جائے گا۔ یہ درود شریف حل مشکلات، دفع رنج والم اور دفع مرض کے لئے بہت موثر ہے۔ 92 یا 121 یا 313 مرتبہ تین ہفتہ یا چالیس روز تک وقت معینہ میں پڑھے۔ درود پاک یہ ہے۔ اَللّٰھُمَّ اجْعَلْ صَلَوَاتِکَ وَبَرَکَاتِکَ وَرَحْمَتِکَ عَلٰی سَیِّدِالْمُرْسَلِیْنَ وَاِمَامِ الْمُتَّقِیْنَ وَخَاتَمِ النَّبِیِّیْنَ سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَبْدِکَ وَرَسُوْلِکَ اِمَامِ الْخَیْرِ وَقَائِدِ

درود سعادت

الْخَیْرِ وَرَسُوْلِ الرَّحْمَۃِ. (خزینہ درود شریف ص 254)

اس درود شریف کا کمال یہ ہے کہ اس کے پڑھنے والے کو دین و دنیا میں سعادت و سرفرازی حاصل ہو جاتی ہے۔ علامہ سید احمد دحلان رحمۃ اللہ علیہ نے اس کے بارے میں فرمایا ہے: ''جو شخص خلوص دل سے یہ درود پاک ایک بار پڑھے گا تو اس کے بدلے میں اسے چھ لاکھ درود کا ثواب ملے گا اور جو شخص جمعہ کے روز یہ درود ہزار بار پڑھے گا تو اس کا شمار دونوں جہان کے سعادت مند بندوں میں ہوگا اور اس کا نام ہمیشہ دین و دنیا میں زندہ رہے گا۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ عَدَدَمَافِیْ عِلْمِ اللّٰہِ

درود مستجاب الدعوات

صَلٰوۃً دَآئِمَۃً بِدَوَامِ مُلْکِ اللّٰہِ ؕ

یہ درود پاک اللہ تعالیٰ کا رحم وکرم حاصل کرنے کا بہت بڑا ذریعہ ہے۔ جو بندہ اس درود پاک کو ایک سو مرتبہ بعد نماز فجر اور ایک سو مرتبہ بعد نماز عشاء پڑھے گا وہ زندگی بھر معزز و مکرم اور خوش حال رہے گا۔ تنگ دستی اور مفلسی سے بچا رہے گا۔

جو شخص بھی رزق حلال کھا کر نوے (90) دن تک روزانہ گیارہ سو مرتبہ سوتے وقت اس درود پاک کو پڑھے گا تو انشاء اللہ زیارت رسول مقبول ﷺ سے مشرف ہوگا۔

درود انعام واولاد

صَلَّی اللّٰہُ عَلَی النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ الْکَرِیْمِ وَعَلٰی اٰلِہٖ وَاَصْحَابِہٖ وَسَلَّمْ

اگر کسی کے گھر اولاد نہ ہوتی ہو تو اسے چاہیے کہ ہر نماز جمعۃ المبارک کے بعد مسجد میں بیٹھ کر ایک سو گیارہ مرتبہ یہ درود شریف پڑھے۔ بعدازاں اپنا سر سجدے میں رکھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور نیک اولاد کیلئے دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ مراد ضرور

درود خضری

پوری ہوگی۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِکْ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی اٰلِہٖ عَدَدَ اَنْعَامِ اللّٰہِ وَاَفْضَالِہٖ ؕ

یہ درود شریف اولیائے کرام کے معمول میں سے ہے۔ اولیائے کرام اپنے مریدین و معتقدین کو اسی درود پاک کی تلقین فرماتے ہیں۔

اس درود پاک کی برکت سے دل کو سکون حاصل ہوتا ہے دین

موٹاپا، کمر کا درد اور دہلی کے پروفیسر کا انکشاف

میں اپنے گھر کے اوپر کے حصے میں بیٹھا مریض دیکھ رہا تھا کہ ایک صاحب کہنے لگے کہ مریض دیکھنا ہے لیکن مریض سیڑھیاں بالکل نہیں چڑھ سکتا جب میں نیچے گیا تو دیکھا کہ گاڑی کی پچھلی سیٹ پر ایک شخص کو لٹایا ہوا ہے وہ بار بار ہائے ہائے کر رہا تھا کہنے لگے کہ یہ مریض پانچ سالوں سے کمر کے درد کا مریض ہے ڈاکٹر بتاتے ہیں کہ مہرے اپنی جگہ سے اپ سیٹ ہو گئے ہیں، دوبار آپریشن بھی کرایا لیکن افاقہ نہ ہوا اب تو صورتحال یہ ہے کہ کروٹ بدلنے سے بھی عاجز ہیں کچھ اس طرح سے بیماری نے آگھیرا ہے۔ جب میں نے مریض کی کمر چیک کی تو کمر پر پلستر چڑھا ہوا تھا اور مریض بالکل کمزور ہو گیا تھا۔ میں نے انہیں تسلی دی اور یہی دوائی دی کچھ عرصہ بعد مریض کا ٹیلی فون آیا کہ اب کچھ کروٹ بدلنے لگا ہوں اور سر بھی اٹھا لیتا ہوں۔ آہستہ آہستہ تندرست ہوتا گیا اور کچھ ماہ کے بعد خود بخود چل کر میرے پاس ملاقات کے لئے آیا۔

ایک خاتون کہنے لگی جب سو کر اٹھتی ہوں تو کمر ساتھ نہیں دیتی اور یہی روگ مجھے بہت عرصے سے لگا ہوا ہے۔ ادویات لیتی ہوں تو افاقہ ہو جاتا ہے لیکن جب دواؤں کا اثر ختم ہوتا ہے پھر وہی درد۔ اب تو دواؤں کا اثر بھی جسم میں کم ہو رہا ہے۔ کسی نے مشورہ دیا کہ ایک خاص رگ (ٹانگ میں ہوتی ہے) اس کو کٹوالو اور اس سے خون نکلوالو۔ وہ بھی میں نے کیا لیکن افاقہ نہ ہوا اور خون بھی بہت سا ضائع ہوا میں نے اس خاتون کو یہی نسخہ استعمال کے لئے دیا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے مریضہ آہستہ آہستہ تندرست ہونے لگی اور آخرکار بالکل تندرست ہو گئی۔

ھوالشافی: بکھڑا، اسگندنا گوری، سونٹھ تینوں ہم وزن کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں۔ اگر مرض زیادہ ہو تو دن میں تین بار استعمال کریں کم از کم ایک ماہ اور اس سے زیادہ عرصہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ **(اقتباس ''عبقری فائل 1)**

اگر آپ ایسے مزید لاجواب نسخہ جات اور گھر بیٹھے تمام آسان علاج چاہتے ہیں تو ''عبقری کی گزشتہ فائلوں'' کا مطالعہ کریں۔

(داعی اسلام حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہٗ پھلت)

آخرت سے غفلت' بڑی حماقت

ہارون رشید بہلول مجذوب کی حکیمانہ نصیحت سن کر بلک بلک کر رونے لگا اور کہا ''بہلول واقعی ہم ساری زندگی آپ کو دیوانہ سمجھتے رہے مگر واقعی ہارون رشید سے زیادہ کون احمق ہوگا جو اتنے اہم سفر کی تیاری سے غافل رہا۔''

شاہ بہلول کے مجذوبانہ حال کی وجہ سے بادشاہ ہارون رشید ان سے دلی عقیدت مندی کے باوجود دل لگی کرلیتا تھا مگر بادشاہ کے دل میں شاہ بہلول کا بڑا احترام تھا۔ انہوں نے اپنے درباریوں کوحکم جاری کیا تھا کہ شاہ بہلول کسی بھی وقت آئیں ان کو روکا نہ جائے بلکہ میرے پاس بلالیا جائے' ایک روز ہارون رشید دربار میں بیٹھا تھا کہ شاہ بہلول آگئے۔ بادشاہ کوحسب معمول مزاح کی سوجی۔ اس کے ہاتھ میں ایک خوبصورت چھڑی تھی اس نے وہ شاہ بہلول کو دی اور کہا کہ اگر آپ کو اپنے سے زیادہ کوئی بےوقوف آدمی مل جائے تو یہ چھڑی آپ اس کو دے دیں۔ شاہ بہلول نے وہ چھڑی بڑے شوق سے قبول کی اور چل دیئے۔ تین سال کے بعد ہارون رشید بیمار ہوا اور بستر مرگ پر پہنچ گیا۔ شاہ بہلول عیادت کے لیےتشریف لائے' مزاج پرسی کی ہارون رشید کو اندازہ ہوگیا تھا کہ وقت قریب ہے اس نے کہا کہ مزاج کیا پوچھتے ہوٗ سفر کی تیاری ہے۔

شاہ بہلول نے سوال کیا: کہاں کا سفر درپیش ہے؟ ہارون رشید نے جواب دیا کہ آخرت کا۔ شاہ بہلول نے پھر سوال کیا کہ کتنے روز کا سفر ہے؟ ہارون رشید نے جواب دیا آپ بھی دیوانے ہی رہے' بھلا آخرت کے سفر سے بھی کوئی جاکر واپس آتا ہے' شاہ بہلول نے پھر سوال کیا؟ کتنا لشکر' سامان اور خدمت گزار آگے روانہ کیے؟ بادشاہ نے جواب دیا آپ کیسی احمقانہ بات کرتے ہیں وہاں کے سفر میں کون لاؤلشکر' سامان اور خدمت گزار بھیج سکتا ہے؟ شاہ بہلول نے اپنی عباء کے اندر سے وہ چھڑی نکالی جو تین سال قبل ہارون رشید نے انہیں دی تھی اور یہ کہہ کر بادشاہ کو واپس کی کہ آپ کے حکم کی تعمیل میں تین سال سے میں کسی ایسے شخص کی تلاش کررہا تھا جو مجھ سے زیادہ احمق اور بےوقوف ہوٗ مجھے اپنے سے زیادہ آپ کے علاوہ احمق اور بےوقوف آج تک نہیں ملا۔ اس لیے کہ آپ چند دن کے سفر پر جاتے ہیں تو جانے سے پہلے کتنا سامان سفر' لشکر اور کتنے خدمت گزار آگے روانہ کرتے ہیں اور آخرت کا اتنا اہم اور طویل بلکہ ہمیشہ کا سفر درپیش تھا آپ نے وہاں کیلئے کچھ بھی انتظام نہیں کیا' لہٰذا مجھ سے زیادہ احمق اور بےوقوف آپ آج مجھ سے ملے ہیں۔ میں نے یہ چھڑی آج تک محفوظ رکھی تھی اور آپ کے حکم کی تعمیل میں یہ میں آپ کو دیتا ہوں۔ یہ کہہ کر چھڑی بادشاہ کے حوالہ کی اور چل دیئے۔ ہارون رشید بہلول مجذوب کی حکیمانہ نصیحت سن کر بلک بلک کر رونے لگا اور کہا ''بہلول واقعی ہم ساری زندگی آپ کو دیوانہ سمجھتے رہے مگر واقعی ہارون رشید سے زیادہ کون احمق ہوگا جو اتنے اہم سفر کی تیاری سے غافل رہا۔''

حقیقت یہ ہے کہ انسان کی اس سے زیادہ بےوقوفی اور حماقت کیا ہوگی کہ اتنے اہم اور حقیقی سفر کی تیاری سے غافل رہے جبکہ ایک لمحہ اور ایک سانس کیلئے اس کا اطمینان نہیں کہ یہ سفر نہ جانے کس لمحے درپیش ہوجائے' کون بڑے سے بڑا شہنشاہ اور حکیم اس بات کی ضمانت لے سکتا ہے کہ انسان کا جو سانس اندر آگیا اس کے باہر نکلنے تک موت اس کو مہلت دے گی اور جو سانس باہر نکل گیا اس کے اندر آنے تک اس کی زندگی اس سے وفا کریگی۔ پھر اس دھوکے کی زندگی پر بھروسہ کرکے آخرت کے حقیقی گھر کو بھول جانا کیسا دیوانہ پن ہے۔

پیارے نبی ﷺ نے کیسی سچی اور پیاری بات فرمائی ہے۔ ''عقل مند انسان وہ ہے جو نفس کو قابو میں رکھے اور مرنے کے بعد کی تیاری کرے۔'' (ترمذی)

اپنے ہاتھوں نہ جانے کتنے انسانوں کو ہم دفن کرتے ہیں اپنی ان ہی آنکھوں کے سامنے کتنے عزیزوں' رشتہ داروں' دوستوں ورفقاء کو اس دنیا سے خالی ہاتھ جاتا دیکھتے ہیں مگر پھر بھی اس حقیقی گھر آخرت کی تیاری سے غافل رہ کر اس دنیا کے رنگ و بو میں قیامت تک اس دنیا میں رہنے کی امیدوں کے ساتھ مست رہتے ہیں اور اپنی عقل مندی اور دانائی پر فخر کرتے ہیں۔ امام حسن بصری رحمۃ اللہ علیہ نے کیسی پیاری بات کہی کہ اگر کوئی آدمی یہ نذر مان لے کہ وہ دنیا کے عقل مند ترین لوگوں کی دعوت کریگا تو اسے زاہدفی الدنیا لوگوں کی دعوت کرکے یہ نذر پوری کرنی پڑ یگی اس لیے کہ زاہدین ہی دنیا کے عقلمند ترین لوگ ہیں جو آخرت کی فکر میں دنیا کو نظرانداز کرتے ہیں۔

(بقیہ: خواب سے علاج)

ہے مجھے علم تو ہو لیکن میں نے کسی کو نہ بتایا چند ہفتوں کے بعد بالکل تندرست ہوگئی تو پھر میں نے کئی لوگوں کو یہ عمل بتایا کہ میں اس علاج سے تندرست ہوئی ہوں اور یہ علاج روحانی اور خدائی علاج ہے پھر جس کو بتایا اور اس نے کیا کیونکہ اکثر لوگ کرتے نہیں وہ کہتے ہیں کوئی پھونک ماردیں تعویذ دیں یا پھر خود کچھ کردیں ہم کچھ کرنے کیلئے تیار نہیں ہاں جس جس نے بھی کیا اسی نے کمال کا فائدہ پایا اور خوب فائدہ ہوا کینسر سے خود میری معلومات میں 19 مریض بالکل تندرست ہوئے۔ لاعلاج بیماریوں کے مریض دربدر ٹھوکریں کھانے والے بھی ایسے تندرست ہوئے میں حیران اور صحت یاب ہونے والے حیران۔ قارئین! یہ بے قرار کہانی صحت مند مریضہ کی زبانی آپ تک پہنچا رہا ہوں۔ واقعی جس کو بھی یہ عمل دیا اسی نے فائدہ پایا اور خوب فائدہ ہوا۔ آیئے قارئین! وہ روحانی آزمودہ اور لاکھوں روگ' بیماریوں اور مشکلات سے نکالنے والا عمل آپ کی خدمت میں پیش ہے۔ ہاں اتنی بات ضرور کروں گا کہ روحانی یا طبی راز میں اپنے دل میں نہیں رکھتا بلکہ اپنی قبر میں ساتھ نہیں لے جانا چاہتا وہ راز آپ کیوں چھپا رہے ہیں اظہار کریں لکھیں اور آج ہی ارسال کریں منتظر رہوں گا۔ **وہ روحانی عمل یہ ہے:**۔ عشاء کی نماز کے بعد سنتوں اور دونفل کے بعد پھر دو نفل حاجت کی نیت سے پڑھ کر 3 وتر پڑھنے سے پہلے 21 مرتبہ درود شریف' 7 مرتبہ سورۂ قریش مع تسمیہ' 7 مرتبہ سورۂ ناس مع تسمیہ' ایک مرتبہ سورۂ مزمل' 3 مرتبہ سورۂ بقرہ کا آخری رکوع پھر 5 مرتبہ درود شریف پڑھ کر پانی پر دم کرکے پیئیں پھر بقیہ نماز پڑھیں اور بستر پر چلے جائیں۔ دائیں کروٹ لیٹیں کان کے نیچے دایاں ہاتھ کر پہلے کلمے کا ورد 5 سے 15 منٹ تک کریں پھر اٹھ کر اپنے معمول کا کام کریں یا لیٹ جائیں یہ اپنی بیماری کیلئے کرسکتے ہیں' اور کسی دوسرے کیلئے بھی کرسکتے ہیں اجازت ہے۔ کچھ ہفتے باقاعدگی سے کریں۔ شرط یہ ہے کہ نماز کی پابندی کریں اور ہر نماز کے بعد 25 مرتبہ استغفار اور 21 مرتبہ درود شریف ضرور پڑھیں۔

(بقیہ: روحانی کیفیت)

(اور آپ پر بارش تو ہم اپنی رحمت برساتے ہیں) یہ وہ الفاظ ہیں جو میں نے سنے اور پڑھے مگر اصل میں قرآن کی آیت کا ترجمہ کچھ اس طرح ہے ترجمہ: ''اسی کی ذات پاک ہے جو ناامیدی کے بعد بارش برساتا ہے اور اپنی رحمت پھیلاتا ہے'' مگر جو میں نے سنا اور پڑھا وہ یہ ہے ''اور آپ پر بارش جو ہم اپنی رحمت برساتے ہیں۔'' نوٹ: حقیقت میں جب آنکھ کھلی تو اسی طرح ہلکی ہلکی بارش ہورہی تھی اور تہجد کا ٹائم تھا۔

(بقیہ: روحانی محفل سے فیض پانے والے)

مسائل حل ہونے کا ایک واقعہ بتاتی ہوں ماہنامہ عبقری ہمارے گھر میں آنے سے پہلے ہمارے گھر میں چھوٹی چھوٹی بات پر لڑائی جھگڑا رہتا تھا اور آپس میں رنجشیں ہوتی تھیں میں ثواب کی نیت سے ماہانہ روحانی محفل کرنے لگی لیکن حیرت انگیز طور پر ہمارے گھر میں سکون ہوتا گیا چھوٹی چھوٹی تلخیاں ختم ہونے لگیں میں اور زیادہ شوق اور توجہ سے روحانی محفل کرنے لگی الحمدللہ تب سے اب تک میں پوری پابندی سے ہر ماہ ماہانہ روحانی محفل کرتی ہوں۔ اس کا نا صرف میری ذات کو فائدہ ہوا ہے بلکہ ہمارے گھر میں بھی چین اور سکون آگیا ہے۔

ایجنسی ہولڈر حضرات کی شکایات کا ازالہ

ایجنسی ہولڈر حضرات کو رسالہ' کتابیں یا ادویات ملنے میں پریشانی یا مشکلات ہوں یا اس کی بہتری کیلئے کوئی تجویز ہو تو اپنے فون نمبر کے ساتھ عبقری کے پتے پر تفصیلاً لکھیں۔ ازالہ کیا جائے گا۔ (ادارہ)